

ARRIESTA



LA REVISTA DEL CENTRE EXCURSIONISTA DE LLEIDA - IV ÈPOCA - NOVEMBRE/DESEMBRE 1995 - N.º 148

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**



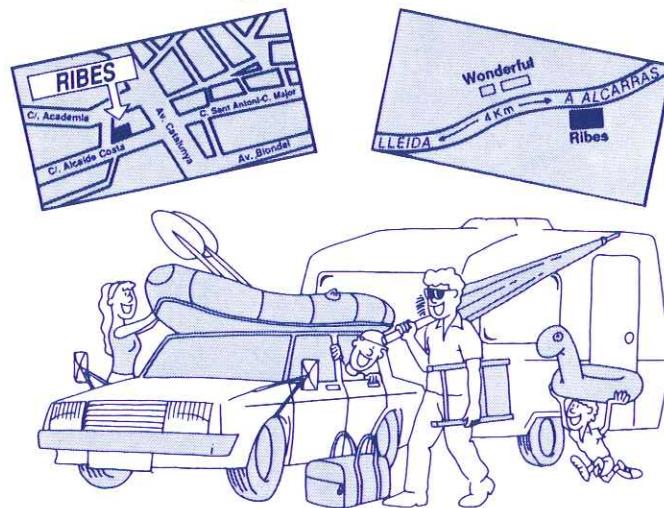
Servei Tècnic Oficial



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

2 centres especialitzats

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



Preparats Alimentaris i Dietètics

DELEGACIÓ DE LLEIDA
RAMON PARDELL i PIÑOL

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

ARESTA

Novembre-Desembre 1995 - Núm. 18
Revista bimensual

EQUIP DE REDACCIÓ:

Maria Huguet i Recasens
Teresa Serentill i Brescó
Lluís Huguet i Recasens
Joan R. Segura i Radigales
Mercè Clutat i Valero

Juanjo Garra i Lorenzo
Jorge Gonzalo i Iglesia
Josep Guàrdia i Rufie
Mercè Gàzquez i Pons

CORRECCIÓ:

Antònia Forrellad i Bracons

DISSENY GRÀFIC:

Josep Herrándiz i Ruso

REDACCIÓ I ADMINISTRACIÓ:

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

EDITA:

Centre Excursionista de Lleida. Paeria, 13, 1r

DIPÒSIT LEGAL:

L-39-1958

IMPRIMEIX:

Impremta Mariana, Templers, 11 - Lleida

PORTADA:

Cingles del Peladet, damunt del Congost de Terradets (Montsec de Rúbies).

Foto: Manuel Cortès

Tirada d'aquest número: 900 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
Evocació del Montsec de sempre	
Manuel Cortès	
APUNTS I COMUNICACIONS	5
DE VACANCES	6
La Patagònia (II)	
Teresa Serentill	
FET I DIT	8
Un 3000 històric	
Neanderthal Pirenaicus	
OPINIÓ	9
Jo no he fet l'Aneto	
Josep Lluís Gàzquez	
ACTIVITATS REALITZADES	10
Dues clàssiques a Montserrat	
Albert Cortès	
Sortida a una cova integral: T1-Santa Elena	
Eduard Tudel i Subirà	
UNA CLÀSSICA	13
XXXVII pessebre al cim d'una muntanya	
Àngel Gàzquez	
PREPARACIÓ FÍSICA	14
Preparem-nos de cara a l'hivern	
Lluís Carbó i Badal/Isabel Feliu i Oliu	
ACTIVITATS REALITZADES	16
El primer 3000 de la Secció Jove	
Sergi Utgé	
Classificacions Esquí de Muntanya	

Editorial

Dins dels esports de muntanya, l'escalada potser no ha tingut aquests darrers anys el caliu social d'altres seccions del Centre, tot i que s'ha produït un fort augment en el nombre de practicants d'aquest esport.

Per això hauríem de fer un esforç tots plegats perquè les activitats de la SEAM estiguin més presents en la vida del Centre i per tal que, l'escalada en si mateixa o com a eina imprescindible per un alpinisme de dificultat, constitueixin un dels pilars bàsics de les activitats del Centre.

En aquest sentit, un any més, s'ha programat el curset d'escalada (iniciació i perfeccionament).

També hi ha el projecte de fer un rocòdrom com es mereix la nostra ciutat i

que constituiria una fita important per l'escalada a Lleida.

Encara hi ha d'altres projectes com començar un arxiu de ressenyes que fos d'utilitat per a tots nosaltres.

Perquè això i més es pugui tirar endavant, cal que tots hi posem el nostre granet de sorra. La SEAM, no cal dir-ho, està oberta a tothom, només hi faltes tu!!

No voldríem oblidar-nos de remetre una forta salutació a la nostra companya Araceli Segarra i a tots els membres de l'Expedició de la UPC Everest'95, tot esperant que continuïn en el futur aconseguint èxits alpinístics.

Equip de Redacció

Evocació del Montsec de sempre

ESCRIURE sobre el Montsec no ho faig gaire avui dia. Ja van passar els anys en què aquesta muntanya era objectiu preferit dels que d'una o altra manera hem ajudat a conèixer, des del pas de la Lloba a les Feixes del Serrat Alt, i des de la teixeda del pas Gran als graus de l'Onso, eren tots llocs ben coneguts i de trànsit dels pastors i camperols de la rodalia). I ara, llevat de forçar el pas d'alguna canal difícil, crec que poca cosa queda per «descobrir» en aquesta serra.

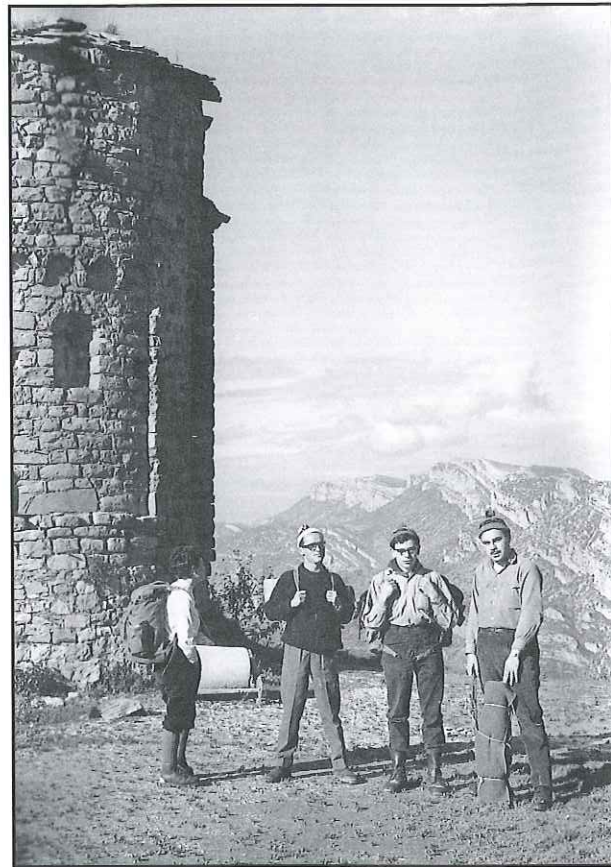
Quan era petit, venia amb els pares des de Terrassa, on vivíem, a passar els estius a Casteldans. I molts capvespres, des del Pla de les Forques (bons mirador sobre l'Urgell), el cel vermellós pel sol ponent. I somnia-va pujar-hi algun dia, imaginant qui sap les dificultats que havia de trobar-hi. Tenia encara no 10 anys.

Més tard, en venir a viure a Lleida, el Montsec era més a prop. Jo m'havia format dins l'excursionisme (activitat molt més estesa a Terrassa que no pas a Lleida, en aquells temps), de manera que, trasplantat a

terres ponentines, aquestes foren el nou escenari de les meves excursions, de vegades sol, d'altres amb companys de Terrassa. Vaig pujar per primera vegada al Montsec un 12 d'octubre de 1957 (fa 38 anys, ai là!). Anava sol. Un escrit del recordat Jordi Sirera, on es descrivia el camí de pujada a la Pedrera de Meià i a Rúbies, em va facilitar l'aproximació. Més amunt de Rúbies ja m'espavilava tot sol, puix que des de lluny s'hi veia una canal que menava a un pas (la Portella Blanca), suposat accés a la carena. I ho era.

Al Montsec d'Ares vaig anar-hi per primera vegada els 7 i 8 de desembre de 1959 amb Ramon Pardell, Joan Farré i Climent Papell en una memorable excursió plena d'anècdotes de gran record.

Com era el Montsec en aquell temps? És grat de recordar-ho. Ben cert, el despoblament no havia arribat, ni de bon tros, a l'extrem actual. Masos com cal Macià i la Pardina, llogarrets com Rúbies i Peralba, eren encara habitats, amb els

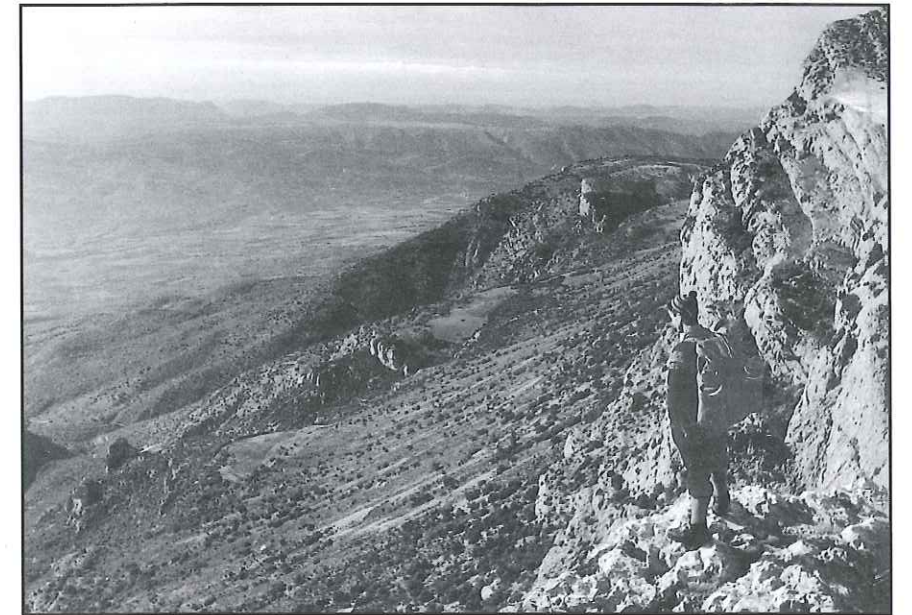


Rúbies, 1965. Excursionistes de l'època.

campes i els horts ben conreats. Els vells camins no eren envaïts per les bardisses, puix que se'n feia ús més sovint. Les fonts eren netes i rajaven totes, i enlloc es veia l'abandó i la brutícia que ara s'escampa arreu. Les pistes transitables per a vehicles eren molt poques i qui volia pujar als cims havia de trescar de valent per superar els prop de 1.400 metres de desnivell que hi ha des de les estacions d'Àger o Cellers.

La gent del país era planera i acollidora, sense el recel que a poc a poc s'ha anant originant per culpa de gent que porta motxilla i gosa dir-se excursionista. Un dia, arribant a Rúbies cap al tard amb un company, la mestressa de la família Baulies (cal Batlle) ens van fer pujar tan si com no al seu menjador a sopar. I no ens coneixien de res!. Però la motxilla a l'esquena era un bon salconduit, i no cal dir que nosaltres fèiem el que podíem per correspondre amb el nostre capteniment. I el mateix comentari referit al Montsec és igualment aplicable a les altres zones de muntanya del nostre país.

Què queda avui, de tot això? Lamentablement, poca cosa. La gent dels masos —la poca que queda— veu amb temor el pas d'excursionistes, puix que individus que passen per tals tre-



Des del Montsec d'Ares, damunt de Colobó (1960).
Observi's la total absència de pistes.

pitgen els conreus, s'emporten productes dels horts, deixen brutícia i ampelles trencades a les fonts i abeuradors (amb el consegüent perill per als animals) i acampen allà on els sembla bé sense demanar permís ni enconmanar-se a Déu ni al diable. Els masets i corrals de la part alta (especialment a la graonada mitjana), que tan útils ens eren com a refugis, són ara gairebé tots cremats o enderrocats. Cal Macià, el mas Ginesta, la Pardina i tants altres, són ara una total ruïna.

Per altra part, la forasse-nyada proliferació de pistes (de

les quals n'hi ha més de 250 km al Montsec estricte) ha permès l'accés indiscriminat de tota mena de gent, i no pas la més ben preparada per a conviure amb la natura. Àger s'ha convertit en la capital de l'ala delta i de l'ala de pendent, és cert, però al preu de terraplenar i arrasar un bon troç de la carena immediata a Sant Alís on també ha crescut tot un bosc d'antenes. I no cal seguir perquè el tema és de sobra conegut. I de l'esperat parc natural, res de res per ara.

Això és progrés, ben segur que diran molts. Progrés material, potser sí, si entenem per tal

TEMPLERS, 11 • Tel. 26 20 38 • 25002 LLEIDA

Editorial **La Falcata**

Unipreus

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

veure una munió de cotxes a dalt del Coll d'Ares. Però progrés autèntic, real, d'aquell que fa l'home lliure em penso que no gaire. Molta gent arriba a la muntanya els caps de setmana, fugint de l'angoixant vida a les ciutats fetes inhabitables per la massificació, el soroll, la inseguretat i la contaminació. Però el remei aplicat és el mateix que origina el mal: trasllat a la muntanya de la massificació, el soroll i els «avantatges» de la vida urbana, amb la progressiva degradació del medi.

Només aquells que segueixen fidels a la tradició d'apropar-se al cim passa a passa, guanyant la muntanya a pols i a poc a poc, assaborint l'esforç però també el petit triomf d'arribar a dalt, troben l'essència buscada. Els altres han canviat d'escenari, però repeteixen l'obra i l'argument.

Aquesta visió és, evidentment, pessimista. Voldria que no fos pas així. Voldria creure que la gent es tornarà respectuosa amb la natura, que no abandonarà més deixalles arreu, que tothom tindrà cura de no malmetre els bonics racons que



El corral del Felip, al Montsec de Rúbies el 1980.
(Avui, cremat i enderrocat).

encara resten, que no es posarà cap «xiringuito» a Sant Alís, ni a Colobó, que... Tant de bo que fos així! Però, en un futur immediat i tal com van les coses...

Tanmateix, crec i espero que no pas tot està perdut, que aquest període més aviat negatiu que ens ha tocat de viure, serà només un instant fugisser en la llarga existència del Montsec, obra colossal que la naturalesa edificà, esmerçant-hi prop de dos-cents milions

d'anys. I ben segur que els grans cingles seran encara dempeus, rebent la xardor estiuenca i dominant els mars de boira a l'hivern, quan la raça humana haurà après a ser respectuosa amb el món que és la seva llar, la seva única i insubstituïble llar. O bé s'haurà extingit, que també podria ser.

Manuel Cortès
(Agost del 1995)

VIRGILI PARDO

GESTOR ADMINISTRATIU - GRADUAT SOCIAL
ASSESSORIA FISCAL

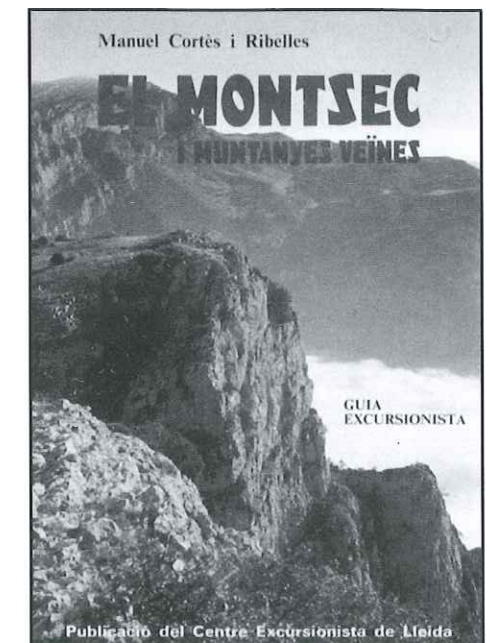
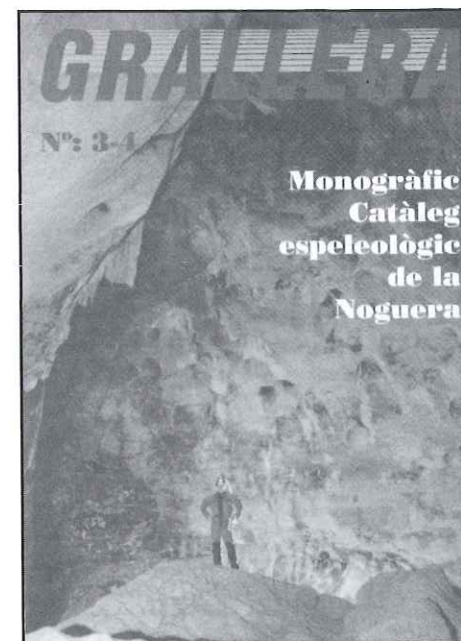
Av. Francesc Macià, 31, 2n. - 2a.

Telèfon 973/23 62 07

Fax 973/24 20 17

25007 LLEIDA

Darreres publicacions del Centre



Assemblea Ordinària de la SEAM

L'Assemblea Ordinària de la SEAM se celebrarà el divendres 15 de desembre, a les 20,30 hores.

Loteria de Nadal del Centre

Núm. 62.148

Amb participacions de 500 PTA (sense recàrrec).

Per fi, Forro Polar del Centre

En els propers mesos tindrem oportunitat d'adquirir un "forro" representatiu de la nostra Entitat, amb la col·laboració d'UNIPREUS.

El preu aproximat serà de 10.000 pessetes.

Informeu-vos a Secretaria i feu la vostra comanda fins el 25 de novembre (com a màxim).

No us ho perdeu.

XVIII Marxa Regularitat de les Terres de Lleida

Data: 3 de desembre

Lloc: El Vilosell - Serra de la Llena (Les Garrigues)

Inscripcions: Del dimarts 21 de novembre fins el divendres 1 de desembre. Mateix dia la marxa fins 2/4 de 10 del matí

Preu: 500 pessetes la parella.

La Patagònia (II)

Parc Nacional Torres del Paine

És, sens dubte, un dels parcs més famosos de sudamèrica, està a uns 1.000 km al nord de Puerto Natales, a l'extrem sud de Xile. Aquest terreny de 2.422 kms quadrats va ser reconegut per la UNESCO l'any 1978 com a Patrimoni de la Humanitat. Sorgeix d'una àrida esplanada situada a 100 m d'alçada i els cims més alts superen els 3.000 m.

Un dia esplèndid, com el que vam trobar nosaltres, et permet veure el massís del Paine des de molt lluny, mentre t'hi aproximes per la carretera que ve de l'est, ja que es troba molt separat de les serralades inferiors que l'envolten. Eren quarts de deu de la nit, la llum era perfecta i l'espectacle meravellós, et treu la respiració quan el veus per primer cop.

És un massís que forma tres zones completament diferents entre si: a la dreta, les Torres, enormes agulles de granit roig; a l'esquerra el Cerro Paine Grande, altura màxima del massís amb 3.000 metres, formant un conglomerat de geleres que pengen i bolets de gel al cim; i al mig, els «Cuernos» amb les seves característiques formes i la seva divisió de colors, roig a les parets i negres als cims, són unes esmolades torres formades per una capa de resistent esquist negre sedimentari sobre una base granítica més gran, de ben segur la part més fotografiada del parc.

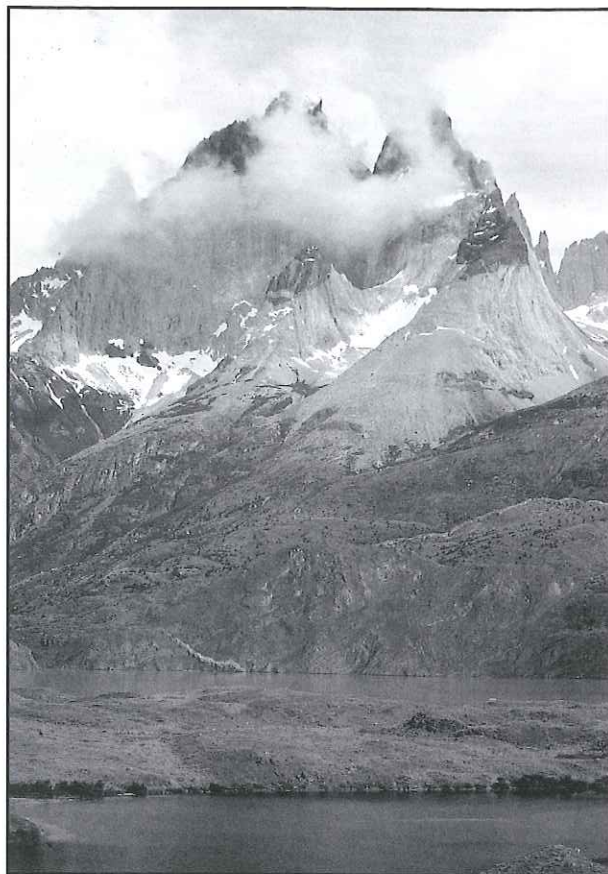
És una zona realment rica en recursos escènics: llacs, salts d'aigua, geleres, cims, parets... El llac Grey va ser on, per primer cop, vam veure els nombrosos i grans icebergs navegant per les aigües, portats pel forts vents en separar-se del glaci.

L'àrea ocupa una zona de transició climàtica, situat entre les ventades estepes de la Patagònia i el Gel Continental Sud, des d'on tres importants geleres baixen cap a l'interior del parc. Suposa, també, l'existència de diversitat de flora i fauna, que s'ha vist incrementada gràcies a la protecció rigurosa que se'ls dona. El guanac i el nyandú són molt freqüents en el sector est, on es troben les estepes i esplanades plenes d'aliment; el guanac és el mamífer terrestre de major tamany de Xile, en un primer cens se'n van detectar només 100 i, actualment, n'hi ha una població de més de 1.700; constitueix una de les majors atraccions del parc, formant grups familiars, grups de mascles o mascles solitaris.

El còndor, l'au voladora més gran del món, sovint es veu planejant entre els precipicis de les muntanyes; també és fàcil veure cignes de coll negre, guineus i molts tipus d'ànecs.

La regió del Paine és rica en espècies vegetals. Destaquen el Calafate, de flor groga i fruits comestibles de color negre. Les àrees boscoses estan formades per la Lenga i el Ñire amb les seves formes clàssiques de «bandera», resultat de l'acció del vent.

El turisme ha tingut un creixement important i la zona s'ha



«Cuernos del Paine».

desenvolupat acceleradament, s'han millorat les pistes d'accés al parc i hi ha nombroses «estancias» on pots dormir i menjar dins del parc. Hi ha, també, diversos refugis distribuïts per tot el parc, cal però portar la tenda ja que l'estat en què estan el refugis i la distància que hi ha entre ells, obliguen a dur-la. Això sí, no et pots perdre, tot és ple de camins i caminets que t'ajudaran a trobar qualsevol racó que desitgis descobrir.

La millor època per visitar-lo és de novembre a abril, ja que gran part de la seva zona central és coberta per neu i gel. De maig a setembre, els vents de la Patagònia amainen gairebé completament. Això ens indica que les excursions hivernals són meys extremes del que podríem esperar.

Com anar-hi?

Pots arribar per Xile o per Argentina. Si et trobes a la Patagònia argentina s'hi arriba per Río Gallegos-Esperanza-Cancha Carrera-Río Turbio, o bé, si estàs a El Calafate et cal arribar a Río Gallegos agafant el tren a Esperanza. Des de Xile es pot anar a Puerto Natales per mar o a través de Punta Arenas. Des de Puerto Montt es pot accedir a Puerto Natales per via marítima, són 72 hores de navegació.

La nostra alternativa va ser arribar a Punta Arenas amb avió i, des d'allí en un cotxe llogat vam anar fins a Puerto Natales i al parc. El viatge és llarg, 7 o 8 hores. A l'entrada del parc hi ha una oficina d'informació molt competent i un refugi guardat, on t'informen de tot allò que t'interessi.

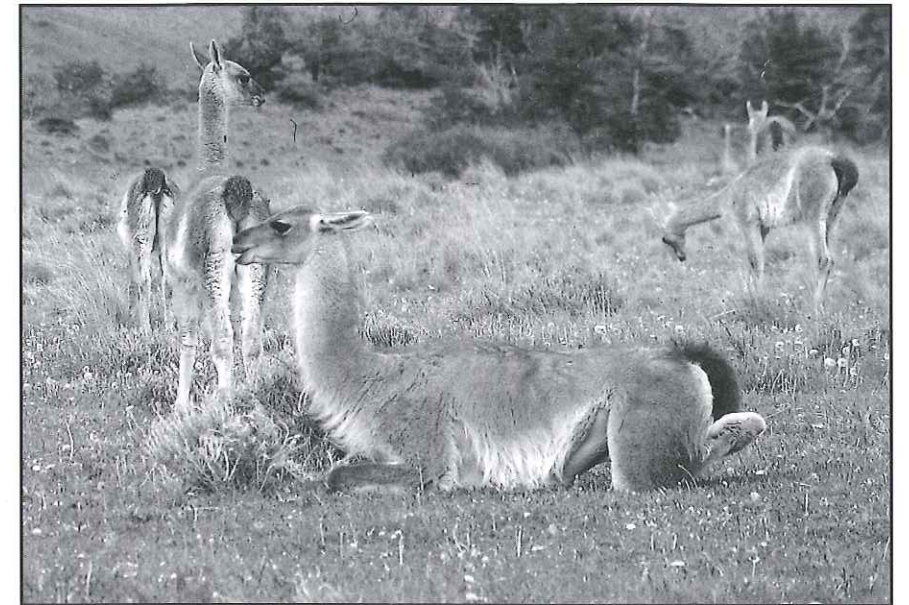
En aquesta porta et donen una guia indicant les normes internes del parc, les zones d'acampada i un plànol de tot el parc.

Hi ha, però, nombrosos autobusos interprovincials que t'hi porten.

Parc Nacional Els Glaciars

Es troba a la província de Santa Cruz, a Argentina, i té una superfície de 600.000 ha. Va ser creat l'any 1945 i protegeix una àrea privilegiada per les seves característiques naturals, on els seus boscos, geleres i muntanyes constitueixen un paisatge inoblidable. L'any 1981 va ser declarat Monument del Patrimoni Mundial. Aquí es troben el glaci Perito Moreno, el glaci Upsala, el llac Argentino i més al nord el llac Viedma i les mítiques muntanyes del Fitz Roy i Cerro Torre.

L'accés a gran part del parc solament és possible amb vaixell i l'entrada està controlada. A part d'algunes excursions turístiques al



Guanacs

llac Argentino, no es promocionen les excursions al cor del parc ja que les autoritats volen protegir el delicat medi ambient dels glaciars.

El parc és accessible des de la ciutat de El Calafate. A partir de la instal·lació d'un petit magatzem, el 1927, no ha parat de créixer, ha passat a ser un punt molt important dins del turisme argentí. S'hi pot arribar per avió des de Buenos Aires a Río Gallegos i, d'allí en un altre vol o per molt bona carretera fins a El Calafate.

Glaci Perito Moreno

No hi ha fotografia, filmació o res que pugui descriure la sensació que experimentes en veure per primera vegada aquesta espectacular gelera. Té una superfície aproximada de 195 km quadrats, té un front de 5 km i una alçada de més de 50 m sobre el nivell de l'aigua.

L'any 1940 va ser quan va fer l'avançament més important, envaint la terra d'Argentina i provocant inundacions en un dels braços del llac Argentino fins que la mateixa força de l'aigua va fer un trencament de la gelera. Des de llavors s'ha anat repetint en diver-

ses ocasions; actualment la gelera està en equilibri, és a dir, avança la mateixa quantitat de metres que se'n desprenen.

Enmig de sorolls eixordadors de desprendiments de grans roques de gel, vam fer una excursió molt aconsellable: «mini-trekking» per damunt de la gelera equipats amb un guia i grampons.

Es fa difícil creure que el gel que ara veus caure, es correspon a les nevades que va fer quan Cristòfol Colom va arribar a Amèrica, ara fa cinc-cents anys.

Des de El Calafate hi ha autobusos i tota mena de transport que, en poc més de quatre hores, et deixen al mirador del Perito Moreno.

Bibliografia

—*Guía turística Sud de Xile*, de TURISTEL. Santiago de Xile, edició que s'actualitza cada any.

—*Patagonia*. Guia de Trekking i excursions. Clem Lindenmayer. Ed. SUA

Teresa Serentill
Fotos: **Pep Herràndiz**

Un 3000 històric

*Quins crits més joiosos llençaven
els companys
en veure arribar el Xarles a eixa
serra!
quins jorns d'escalada, que nits de
somniair!
per traure a la llum pura del sol
tots els tresmils,
del centre de sos cràters del fons
de ses entranyes,
com ones de la mar!*

Estem segurs que Mossèn Cinto, el primer «tresmiler» català, hauria cantat així l'arribada del nostre consoci al cim del «Gemelo Nord».

A l'acollidor refugi de Viadors, n'erem 41, físicament, per acompanyar el primer aspirant a «Dipositari» del piolet de Juli Soler i Santaló. Morament, n'hi havia una bona colla més, quasi tots...

Com tots els cims de 3.000 m, no va ser pas gens fàcil d'arribar-hi. Qui no ha fet «porra» a algun cim?

Pujar el Gemelo Nord és una excursió llarga (5 a 8 hores) pel sender de gran recorregut GR-11. Al peu de l'avenc Raymond d'Espuny (-101 m), on hi havia una instal·lació posada, es deixa el sender i per uns lloms ja nevats, es passa pel costat de la grallera del port de Gistaín (-508 m), que ja estava tapada per la neu, i s'encara cap a una carena cada cop més

aèria, on cal grimpar una mica, enmig d'un bon ambient pirinenc força nevat i amb incipients cornises.

*No ens aturen presagis de tempestes
ni ens fa enrea la por, ni el cansament;
la flama encesa dins la nostra ment
ens fa envestir pujades, serres i crestes.*

La meteorologia i la poca memòria ens van donar una petita sorpresa. A partir de 2500 m, ja hi havia neu, més o menys transformada, i a partir de 2900 la cresta agafava un bon to, fins i tot amb penjades i perilloses cornises. Això va ser motiu de complicacions per a la llarga processó d'excursionistes. Les cordes fixes es van mostrar impotents davant la falta d'hores de sol. Felicitment, catorze esforços van representar tot el Centre just en el moment que J. M. Charles trepitjava el seu únic cim de 3000 m que encara no havia tingut el goig d'assolir.

*I és que quan petges el cim i s'obre
tot el cel,
que contemplant les crestes, les
bretxes i les serres,
l'embrió que covaves pren cos i el
fa, tot de cop, ben ferm.*

El més jove de la colla li va donar la benvinguda en nom del president del Centre i de tots els socis. Acte seguit, el més vell va improvisar quatre paraules i va dipositar-li el suposat piolet del Juli Soler i Santaló. El cava va córrer a dojo i la celebració va omplir de joia la muntanya.

Al refugi de Viadors es va fer la celebració oficial. Els guardes i altres excursionistes van al·lucinar amb la nostra festa. És la primera vegada que tothom es va quedar fins al final. Representant el Centre hi havien les famílies Gàzquez-Ciutat, Guivernau-Huguet, Saez-Llordés, Guardia-Rituerto, Pla de Bell-lloc, Oliver-Agramunt; els Jordis Monerris, Jover, Pons i Timoneda; les Sílvia, Violant, Esther Cortés, Anna Lunar, Maria Vet, Magda Sales, Teresa Serentill i Margaret Pujolràs i Miquel Martínez, Joan de Castellsans, Joan, Joan Seira, Xavi Palau, Benito, Xavi Sirera, Paulí, J. R. Segura, J. A. Gras, Armand Alvarez i el Feliu.

No hi va faltar ningú. O potser sí ... tan sols hi faltaves tu.

Neanderthal Pirenaicus

Jo no he fet l'Aneto

TEMPS era temps, quan al Pirineu encara hi havia cims i collades, crestes i agulles, gorges i estanys, en una llegendària sortida col·lectiva del Centre, un nouvingut a l'Entitat al qual es posà el mot del «Canadenec», va fer el seu primer tres mil —i no pas el darrer—, llavors hom li comunicà que, tal i com era costum, havia de pagar la tradicional ampolla de cava als més veterans en la qüestió tres-mil·lera. L'home, entre sorprès i divertit s'hi va avenir de bon grat i mentre la resta ens bevíem l'escumós confessà que si bé no n'havia fet cap de tres mil, ja que fins que va venir a Lleida vivia en una població situada per sobre dels tres mil cinc-cents metres d'alçària, de quatre mils i cinc mils prou que n'havia fet més d'un.

Més recentment, encara però el Pirineu no havia sofert les transformacions orogèniques actuals que l'han convertit en un arxipèlag de 3.000's envoltats de «coses» sense interès, érem a prop de la cota màgica a la recerca de noves cavitats —àmbits foscos i humits que solen trobar-se en algun lloc per sota

del nivell dels *Homes Preats*— quan li vaig preguntar a un apreciat company pel nombre de tres mils que havia fet, la insòlita resposta fou CAP! Aquell home fet i dret, que havia aconseguit davallar els més pregons avencs d'arreu, no havia fet mai cap tres mil. Em vaig veure, doncs, en l'obligació de fer de bon samarità i, ben equipats amb botes d'aigua i calça curta, en uns deu minuts vam aconseguir que el nostre company assolís una de les més grans fites dels *Homes Preats*, un 3000.

Em vénen a la memòria aquests records ara que, segons sembla, la bellesa dels cims ja no és una qüestió subjectiva sinó totalment objectiva, mesurable i, per tant, comparable i hom pot dir, sense cap mena de rubor, que, des del Pic de Sotllo estant, hom respira un aire 219 metres més pur que des del Pic de Certascan o bé que des del Montcalm hom pot gaudir d'una panoràmica 170 metres més interessant que des del Pic de Medacorba. Sincerament crec que aquest no és el camí correcte per tots aquells que considerem que les activitats de muntanya són molt més que una mera

competició, són un compromís d'estima envers la natura i per poder estimar quelcom, cal conèixer-ho per dalt i per baix, per dins i per fora; per a nosaltres la muntanya és, en ella mateixa, la finalitat de la nostra activitat.

Benvolguts companys de l'Equip de Redacció de la nostra ARESTA, no crec que l'editorial de la revista de setembre-octubre sigui l'expressió del sentir de la majoria de vosaltres i, si és com jo suposo, deixeu que l'opinió personal de cadascú, tan respectable com la meua, aparegui en el planer de la publicació com un article signat pel seu autor; en cas contrari hom pot pensar que l'Entitat no preia els senderistes, esquiadors de fons, espeleòlegs, escaladors, subaquàtics, ciclo-turistes de muntanya, excursionistes en general que no tenen cap mena d'intenció ni interès a fer tots els tres mils dels Pirineu, de tots els quals, humilment me'n faig portantveu, doncs jo, que en vint-i-cinc anys he fet tota l'activitat que he pogut i volgut, NO HE FET L'ANETO.

Josep LLuís Gàzquez i Pons



Banc Sabadell



moda infantil

Tel. 236711

Magdalena 37 25007 LLEIDA

Dues clàssiques a Montserrat

Agulla Ven-Suri-Ven i Agulla de l'Arbret

COM tots sabem, Montserrat és un paradís per als escaladors i en totes les vessants poc o molt s'hi escala. Normalment la gent coneix més bé la zona del Monestir i Sant Benet, així com les parets nord (Aeri, Diables, Patriarques i Frares Encantats).

El que no és tan conegut és la regió d'Agulles, veritable laberint per al profà, que s'ha d'armar de valor i paciència per trobar alguna de les bellíssimes vies que s'amaguen dins aquesta selva de pedra.

El punt de partida per anar a escalar a aquesta zona és Can Massana, a la dreta de la carretera que uneix l'Hostal del Bruc i el Monestir, aproximadament uns 500 metres abans del desviament cap a Manresa. Es deixa el cotxe en uns prats d'herba generalment plens de vehicles, sobretot els dies festius.

Agulla Ven-Suri-Ven

Per anar a aquesta agulla, agafarem el camí cap al refugi Vicens Barbé. En 8 minuts arribem al Coll de Guirló. 100 metres després trobem un senderó que s'enfila cap a l'esquerra i

amunt fins a peu de via sense cap mena de pèrdua. 20 minuts en total.

El primer llarg va per un díedre poc vertical i molt evident durat uns 10 metres. En arribar a la feixa caminarem cap a l'esquerra fins a 2 parabolts sense plaqueta. Cal fer reunió en un arbre. (L1, 25 m, 4b, 1 savina).

De la 1a reunió sortim cap a l'esquerra i seguim un díedre molt polit pel pas dels escaladors (els primers metres són els més difícils), sense pèrdua fins a la 2a reunió (L2, 40 m, 5b, 7 pitons, 2 burins i 2 parabolts).

De la 2a reunió flanquegem cap a l'esquerra uns 5 metres i seguim la fissura molt polida fins que s'acaba i tornem a flanquejar a l'esquerra uns 8 metres fins a la reunió. (L3, 25 m, 6a o 5a i AOe, 2 parabolts, 7 spit). De la 3a reunió seguim per una fissura i, quan aquesta s'acaba, per una canal plena d'arbres en plan «Tarzan» bastant estreta i incòmoda, fins a fer reunió en un arbre a l'avantcim (L4, 40 m, 5a, 1 pitó, 1 burí i un munt d'arbres). De la 4a reunió pujarem al cim fàcilment. (L5, 10 m, 3c, desequipat).

Descens: Es desgrimpa fins

al collet del darrera (10 metres des de l'avantcim) i es rapela (25 metres) o desgrimpa fins a l'inici de la canal de la Figuereta. D'aquí amb 3 ràpels (20 - 45 - 22 metres) arribem al peu de via.

Observacions: Reunions equipades amb parabolts. Material: 11 bagues exprés + reunions i 2 bagues per savines. Bona roca encara que polida. Horari: 2 hores. Via molt àeria i amb ambient de «parapent».

Agulla de l'Arbret

(Via Cerdà-Riera o Aresta Brucs)

Des de Can Massana cal arribar al Refugi Vicens Barbé (30 minuts, senyals de pintura groga). Fins al Coll de Guirló (8 minuts), és la mateixa aproximació que per fer l'agulla Ven-Suri-Ven.

Un cop al refugi (Bar i possibilitat de pernoctar els caps de setmana), cal agafar, un camí cap a l'esquerra (Nord), cap a les Bessones. No s'ha d'agafar el camí que va al coll d'Agulles. Als 2-3 minuts cal deixar un trencall a l'esquerra que va cap a l'avenc dels Pouetons i continuar cap a la dreta. Una mica més endavant cal deixar a la

dreta el camí cap a la Bola i la Bitlla (noms pintats a terra) i anar cap a l'esquerra. Als 8 minuts exactes, després d'haver sortit del refugi, passarem per sota la Bessona Petita i just després remuntarem una canal cap a l'esquerra fins al collet de l'agulla de l'Arbret. A la dreta comença la via. 10 minuts en total.

El 1r llarg segueix l'esperó de manera evident fins a fer reunió en una cova vermella amb diversos burins a dins (Atenció:

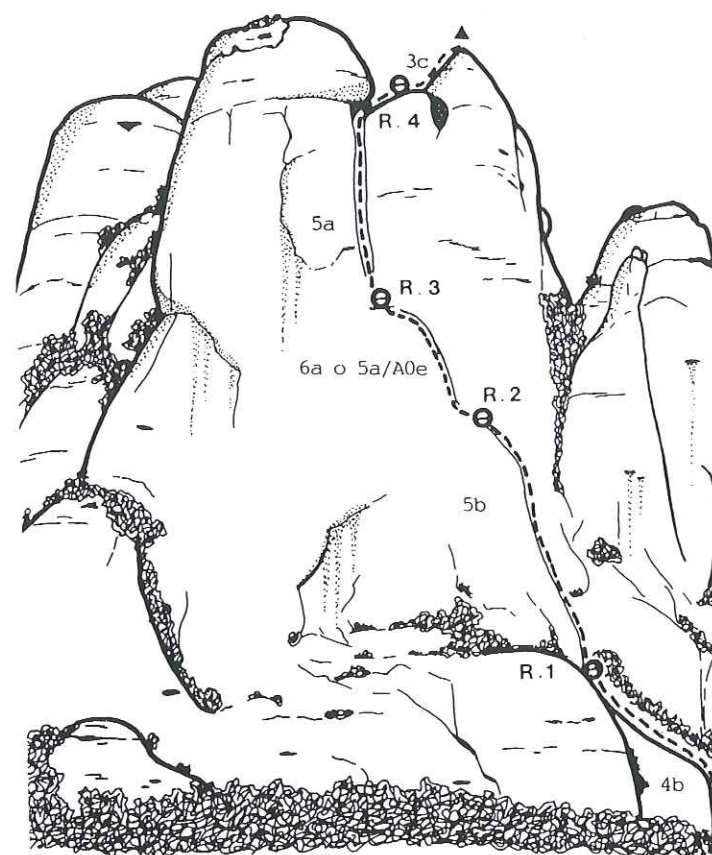
2 metres a la dreta hi ha una reunió de spits molt incòmoda). (L1, 35 m, 4 b/c, 2 burins i 3 spits). Sortirem de la reunió per l'esquerra seguint l'esperó, fins arribar a una plataforma amb una savina petita (L2, 25 m, 4c, 5 spits). Seguirem amunt fins a l'avantcim i al cim amb escasses dificultats (L3, 20 m, 3c, 1 savina).

Descens: 1 ràpel des de l'avantcim (45 metres) i 1 minut a peu cap a la dreta per tornar al peu de via.

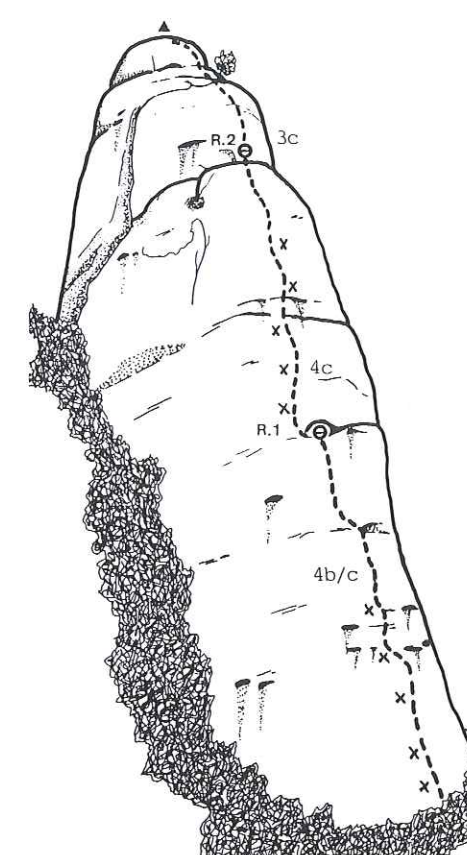
Observacions: Via equipada. Cal dur 8 exprés + reunions. Horari: 1 hora i mitja. Bona roca i bastant àeria.

L'horari d'aquestes dues ascensions permet de fer-les en un sol dia sense cap problema. És recomanable escalar al matí l'agulla Ven-Suri-Ven i anar tranquil·lament a dinar al refugi. A la tarda podem escalar l'agulla de l'Arbret i tornar al cotxe en uns 35 minuts de suau baixada.

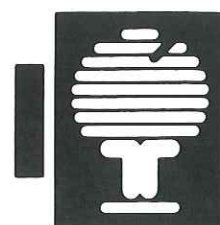
Albert Cortès



Agulla Ven-Suri-Ven (La Bandereta). Via Cerdà-Riera.



Agulla de l'Arbret. Via Cerdà-Riera (o Aresta Brucs).



CAIXA DE TERRASSA

Persones. Servei. Qualitat.



**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

Sortida a una cova integral: T1- Santa Elena

SORTIM el dissabte a la tarda per anar a sopar a Broto. Havent sopat, enfilem direcció cap al parc nacional d'Ordesa, desviant-nos abans d'entrar, per la pista que va vorejant el riu Ara. A les portes del primer càmping ens trobem la resta del grup d'espeleo (total cinc), i decidim d'anar a un prat a fer bivac.

Són les dotze de la nit quan ens fem dins del sac amb la intenció de despertar-nos a les quatre per començar a caminar. Quan estem a punt d'agafar el primer son, comencem a sentir la veu d'una noia, a la qui segueixen d'altres veus, xiscles, cançons cumbaià, guitarres...

No ens ho podem creure, tan gran com és la muntanya i aquella colla s'ha ficat just al costat nostre per passar una estona fent el «cumba», una estona que s'allarga fins a les dues del matí, i sort que el Jordi i l'Albert armats de valor, surten del sac i els intenten fer callar. Tot i així encara va durar una estona més.

Segons l'horari previst, a la matinada ens dirigim cap a dalt de la muntanya on presumiblement es troba la cova. Es tracta de la boca anomenada T1 o Avenc del Turbón, la qual és una entrada que desemboca a mig trajecte de la cova integral que comença a la boca S1 a 2.000 m i acaba a la cova Santa Elena a 1.100 m.

Després d'una estona caminant cap amunt, ens adonem que ens l'hem passada de llarg!

Quan arribem a la boca, el Jaume i el Jordi s'avancen per instal·lar un passamà de sirga d'acer en un pas de dins la cova, mentre nosaltres ens quedem fora. Quan ens disposem a entrar, ens trobem a tres madrilenys que també han vingut a fer-la. Els fem esperar a fora una estona mentre nosaltres ens introduïm a la boca, per tal de no entrar tanta gent de cop i haver-nos d'esperar parats en els trams més difícils, ja que hi ha

indrets on esperar-te una estona vol dir quedar-te ben glaçat.

La boca és un enfonsament de terra semblant a un embut i a dins, la cavitat es fa més gran i bonica, hi ha neu, un pont natural de pedra per damunt nostre i herba que penja de la boca.

Tot just després de baixar pel primer pou, comença a sortir un aire gelat, que ens congela les orelles, hem de col·locar-nos un mocador o qualsevol altra roba sota el casc per poder suportar-lo. Per sort, l'aire desapareix al següent pou.

Dins de la cova tot és gran, immens. Els pous, les cavitats, els passadissos...

Passem per uns meandres estrets i polits pel frec de l'aigua, després per unes gateres verticals que són l'entrada a pous grandíssims tant d'amplada com d'alçada. Tot és un seguit de pous que fan guanyar profunditat amb poca estona.

Únicament hi ha un problema a un dels pous, on ens oblidem de desfer el nus de la punta de la corda i no la podem recuperar. Hem d'esperar els madrilenys que vénen darrere nostre per tal que ens la despengin. Aquest incident va tenir lloc en una part de la cova on es troba un pou immens de 90 metres. Tot sortint d'un pas estret comences a baixar pel pou fins que quan ja portes 30 m, et trobes amb una tirolina instal·lada a la paret que travessa el pou de punta a punta fins a una repisa que hi ha a l'altra banda. És un pas bonic, ja que per sota la tirolina encara hi queden 60 metres de pou i hi ha un llac al fons.

Tot això es troba en la primera part de la cova, «la part seca», on vam estar les primeres quatre o cinc hores.

Després de parar una estona a «dinar»: sopes de «caldo», fruits secs, biquinis i aigua amb Redoxón, ens posem el neoprè i comencem la part de la cova «mullada». Les cavitats que hem deixat enrera

són cavitats fòssils, per on antigament passava el riu. Ara ens trobem a sota, dins les cavitats actives, on hi ha el nivell del riu actual.

L'aigua està geladíssima, però a la llarga t'hi vas acostumant. En aquesta part, les cavitats estan plenes de blocs que s'havien despenjat del sostre, fent del recorregut per dins la cova una marxa bastant esportiva, cal grimpar per damunt dels blocs, passar pels forats que queden... i tot això amb el neoprè, el grifone, la granota de nylon i... la saca! que cada cop pesa més.

Al cap d'una estona ens trobem amb la desviació que va cap a la via mullada de la cova Santa Elena, això vol dir que la sortida ha de ser a prop.

Encara ens cal remuntar unes cordes fixes de 30 m, que la primera vegada passem de llarg seguint el curs del riu. Anant en aquesta direcció, el riu cada vegada fa més cascades fins arribar un punt on hi ha un salt espectacular. En no trobar cap corda fixa, ni cap passamà pensem que hem passat de llarg la sortida i reculem fins que al final veiem les cordes penjant. En remuntar-les es fa cap a unes gateres cada cop més estretes que, finalment, es converteixen en gateres, de les quals, n'hi ha dues d'estretíssimes per on circula l'aire amb la força més gran que he vist mai. El soroll d'aquests bufadors és eixordador, i quan algú de nosaltres els travessa, com que tapa gairebé tot el forat, l'efecte del soroll és increïble. Una vegada fora de la cova, surts al barranc, on més avall es veu sortir de la terra el riu que hem anat seguint per dins.

Gairabé s'ha de parar més atenció de no caure quan baixes pel «camí» del barranc, que per dins la cova. Hi ha passos plens de molsa mullada i relliscosa cent per cent, i en un punt del camí hem hagut d'instal·lar una corda i tot!

Al final, cansats; però tot molt bé. És una bona cova per començar a fer espeleó de debó.

Eduard Tudel i Subirà

XXXVII pessebre al cim d'una muntanya

S'ACOSTA Nadal i, com sempre, de fa la tira d'anys, s'ha d'anar preparant la sortida del Centre, que arreplega el personal més divers en edats, la tradicional portada del pessebre. Dues i tres generacions familiars es reuneixen aquell dia per participar juntes, en un ambient molt adient, a la festa que se celebra.

És com, si diguéssim, l'aperitiu de les festes grosses que s'acosten, les Festes Nadalenques, on aboquem allò de tendresa que portem dintre (encara que a vegades ho tinguem una mica amagat).

El lloc escollit enguany és l'ermita de la Mare de Déu del Tossal, a San Esteban de Mall, a la ribera del riu Isàbena, a 1224 m d'altitud. La cosa, si no hi ha entrebancs, es desenvoluparà així:

Dia 17 de desembre, diumenge. A les 8'00 h, sortida de Lleida. Per anar a la Puebla de Roda hi ha dos itineraris: un per Graus, Capella i Laguarres; l'altre per Benavarri, directe a Laguarres, aquest últim és més curt però la carretera és estreta, amb corbes i pendent. Per esmorzar que cadascú es triï el lloc que sigui més del seu gust.

A les 10'30 h, concentració de cotxes a La Puebla de Roda, hi ha un bar a la vora de la carretera. El carrer major del poble és d'un tipisme extraordinari. La carretera rural que va a San Esteban de Mall no està asfaltada però la van arranjar aquest estiu. Per travessar La Puebla s'ha de fer una mica de

jeroglífic, després es passa el pont sobre el riu Isàbena i amunt fins al poble on deixarem els cotxes.

A les 11'30 h, sortida a peu des del poble («està semi abandonat») per la senda que porta a l'ermita que ja s'albira. Calculem una caminada de 30 a 45 minuts, per un desnivell de 180 metres. L'ermita està en ruïnes, però devia ésser un edifici de gran prestància, té cripta, porxo... i una visió extraordinària de tota la contrada, amb la catedral de Roda d'Isàbena al seu peus.

La resta del programa ja el sabeu tots, col·locació del pessebre, cantada de nades per les millors veus del Pirineu (l'altitud afina molt) menjar de germanor, in-

tercanvi de postres... i adéu i fins un altre.

Nota per a les diferents seccions especialitzades.

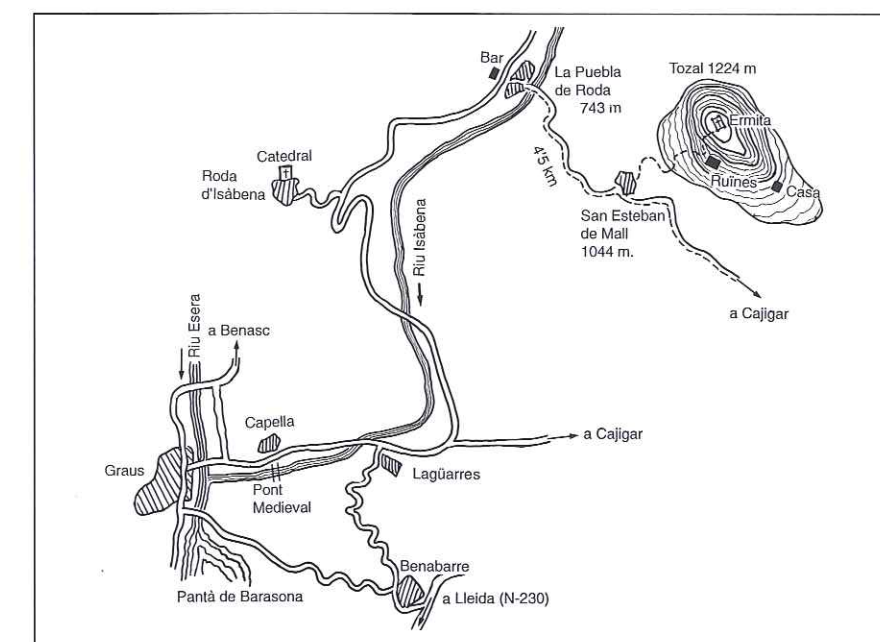
Els escaladors poden provar les seves habilitats amb el Tozal, prisma d'uns 16 metres de conglomerat en extraplom.

Els de la BTT hi poden pujar amb bici des de la Puebla de Roda, son 4'5 km, amb 340 metres de desnivell i pendents del 8%.

Els espeleòlegs podrien netejar i investigar la cripta que està plena d'esbarzers.

Per als de la SAS... la veritat no hem trobat res... si no plou a bots i barrals.

Angel Gàzquez



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



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

PROJECTES I CONSTRUCCIONS, S.A. IMMOBILIÀRIA

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

FACILITATS DE PAGAMENT

Preparem-nos de cara a l'hivern

S'HAN acabat les vacances d'estiu, tots ens expliquem el viatge i aventures que hem viscut. D'altres encara aprofiten l'octubre o novembre per escapar-se després d'estar treballant amb la calor. Però molts ens animen perquè sabem que amb el fred vindrà la neu i amb la neu l'esquí, ja sigui de fons, alpí o de muntanya i l'escalada en gel... o qualsevol d'aquestes activitats que ens porten a passar els caps de setmana a la muntanya amb els amics del CEL. Per això, ara que hi som a temps podem començar a preparar-nos per evitar que una mala condició física ens fastigui l'activitat.

Per a realitzar qualsevol activitat amb garanties d'èxit ens condicionaran molts factors: el temps, el material, els coneixements tècnics, l'alimentació i ... naturalment la condició física de cada un ja sigui de forma individual o de tots els components del grup de sortida. Per això, cal preparar-se. Aquesta preparació vindrà determinada per l'objectiu que vulguem assolir, l'esforç a realitzar, el temps de què disposem, el nivell físic inicial... Per això explicarem uns consells molt generals que cada un s'adaptarà segons les seves possibilitats. El nostre objectiu és donar-vos unes pautes per estar en forma, que significa estar en disposició de realitzar esforços físics diversos i mantenir un estat

de salut òptim.

Com començar la preparació? Després del descans o de les diverses activitats que hàgim fet a l'estiu, començarem a fer una preparació de caràcter general; enfortirem tot l'organisme i musculatura per tenir una bona base, així serem capaços de qualsevol activitat a la muntanya. Aquest període de caràcter general l'anomenarem Període Preparatori i treballarem la resistència aeròbica que és un treball físic en el qual hi ha un equilibri entre l'oxigen aportat pel procés respiratori i el consum realitzat per l'organisme, ja que és la base de qualsevol activitat i és un dels principals components de les nostres sortides (activitats que duren des de trenta minuts fins a sis, set o més hores), enfortirem tots els músculs de l'organisme, ja sigui mitjançant la mateixa activitat o amb activitats suplementàries.

Quines activitats podem fer? Per treballar la resistència aeròbica farem exercicis que es portin a terme de forma contínua com córrer, anar amb bicicleta (ja sigui BTT, de passeig o de carretera), nedar, patinar... Abans de començar l'activitat sempre cal fer un escalfament estirant els músculs implicats o fent exercicis de mobilització d'aquells membres que participen en l'activitat.

Començarem l'activitat de forma suau, augmentant el ritme de forma progressiva. Per controlar que estem treballant la resistència

aeròbica cal portar un ritme amb el qual puguem parlar amb el company encara que seria millor controlar la freqüència cardíaca (120-180 pulsacions per minut). Començarem treballant 20-30 minuts i augmentarem el temps de treball a mesura que passin les setmanes. En aquest període preparatori convé augmentar el temps de treball i no la intensitat o el ritme.

Després de l'activitat tornarem a fer estiraments de la musculatura treballada. Per notar una millora convindria fer les sessions d'entrenament dues o tres vegades a la setmana, però val més un dia que cap!

En treballar la resistència aeròbica en les sessions anteriors, també treballarem la força en els grups musculars implicats, però cal treballar altres grups amb activitats suplementàries: abdominals, lumbars, exercicis de braços... Exercicis que farem o bé en acabar l'anterior activitat o en d'altres moments.

Consells diversos: independentment de l'activitat practicada, ens pot anar molt bé nedar un dia a la setmana o a la quinzena per relaxar les cames i treballar la musculatura del tronc (compensar esquena) i dels braços. A més de la posició horitzontal i la pressió de l'aigua, desenvolupem la capacitat pulmonar i segim treballant la resistència aeròbica (si nedem de forma continuada almenys 20 minuts).

També ens pot ser útil apuntar-nos a un gimnàs i seguir un pla d'activitats de forma continuada: circuits per treballar resistència, sessions de gimnàstica de manteniment, gim-jazz o sessions d'aeròbic (per desenvolupar la resis-

tència i treballar tota la musculatura de forma general)

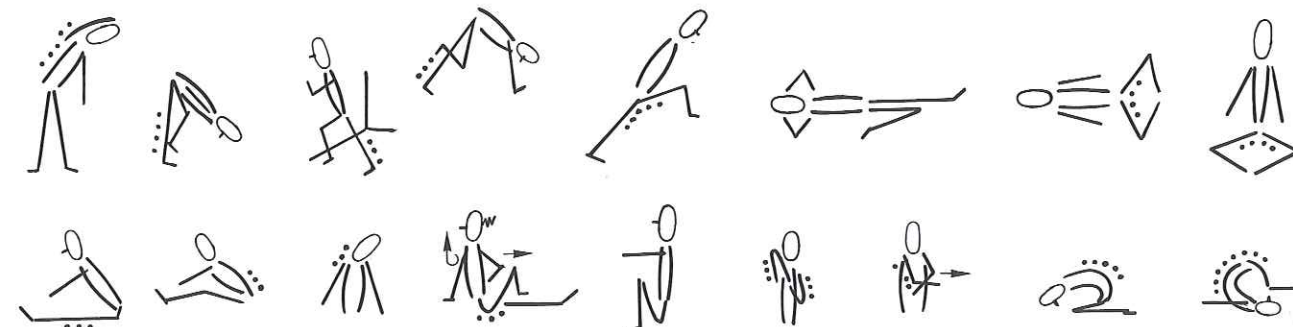
Durant el dia també podem intentar fer activitats que col·laboraran en el nostre bon estat de forma: intentar no agafar l'ascensor i pujar per les escales, cada graó és

un pas en una pujada d'un 10 %!, desplaçar-nos per la ciutat a peu o amb bicicleta...

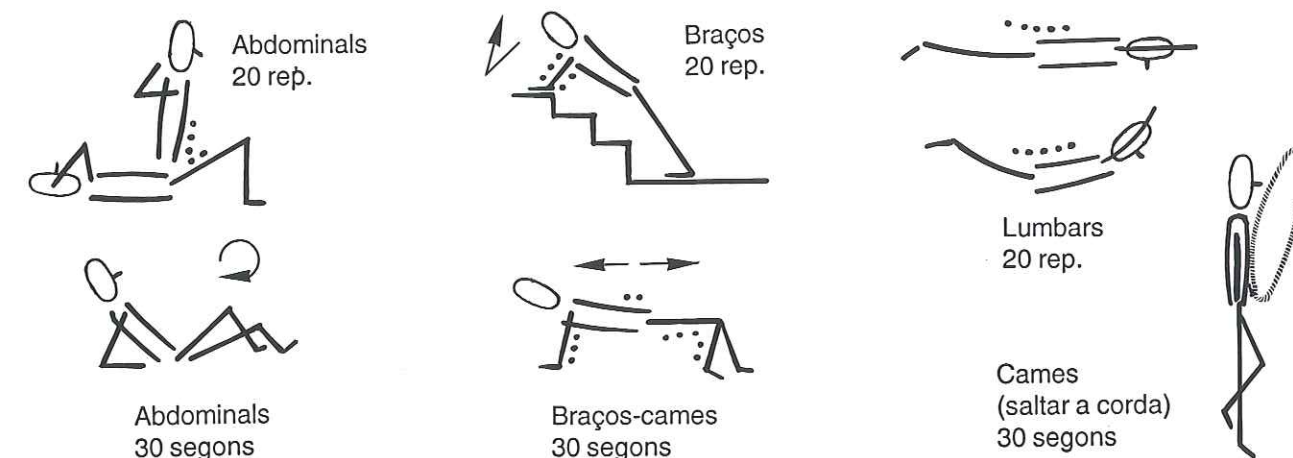
Ara només queda posar-hi ganes i començar a moure el cos.

SESSIÓ D'ESTIRAMENTS

Estirem, aguantant la posició, durant 20 o 30 segons, sense fer rebots.



SESSIÓ / CIRCUIT DE FORÇA-RESISTÈNCIA



—Podem fer dues o tres voltes al circuit.

—Aquest circuit orientatiu ens pot servir per a construir molts circuits. D'exercici a exercici variarem els grups musculars que treballem, podem canviar d'exercici segons el temps de treball (30-60 segons) o del nombre de repeticions (20-30).

Lluís Carbó i Badal / Isabel Feliu i Oliu

NIKON
SONY

Fotografia
Audio
TV i Vídeo



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

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



El primer 3000 de la Secció Jove

Després de moltes reunions al local del centre, vam decidir que ja era hora: Farem un 3000!

Varen caldre molts preparatius, consells i compres, tot ja resolt sortíem cap al Posets.

Dissabte 22 de juliol:

8 membres de la secció jove del CEL comencem l'aventura. Aquests érem: Kilian, Hèctor, Mexi, Gemma, Marc, Maria, Anna i un servidor.

Aquest viatge d'anada va anar de Lleida a Eriste fent escala a Barbastre.

Tot dissabte vam dedicar-lo a caminar i caminar i...

Ja al campament 1, muntem les tendes i sopem les «mega lleties de llauna».

Diumenge 23 de juliol:

Aquest dia va ser d'aclimatació, així que ens aixequem tard i anem a plantar el Camp 2. Per a nosaltres aclimatar-nos era sinònim de jugar a cartes, dormir, jugar

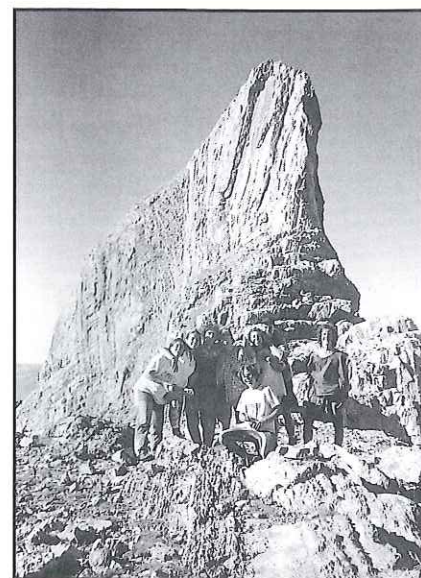
amb les vaques, però sobretot descansar per la jornada de l'endemà.

Dilluns 24 juliol:

Día X per als membres de l'expedició. A les 6:00 h ja érem drets i esmorçant a la vora del fogó (feia una «rasca»!). A les 7:00 h ja caminàvem i en arribar a la primera canal vàiem com la gent es parava a posar grampons. Passem una tartera i ens tornem a trobar amb una canal, en aquesta però, anàvem encordats, ja gairebé a dalt passem la cresta i amb cosa de 10 minuts érem dalt del pic. Vàrem fer la foto de tot el grup i recuperades les forces ens disposàrem a baixar. La baixada feia una mica més de sensació, encordats per la cresta i xino-xano per la tartera. On ens ho vam passar millor va ser a les canals amb neu.

Cap a la 1:00 h arribem al campament, allí dinem, recollim els aparells i baixem cap a Eriste.

Dormírem al costat del pantà.



Dimarts 25 de juliol:

Tots ja molt cansats, agafem l'autocar cap a Lleida

Estem orgullosos de nosaltres mateixos i no dubtem que en farem un altre.

Sergi Utgé

Classificacions Esquí de Muntanya

	3 ^a Lliga de Ponent	2 ^a Copa Lleidatana		3 ^a Lliga de Ponent	2 ^a Copa Lleidatana
Pauli Grau	Campió	4rt Veterà	Domingo, Manolo	21è	17è
Xavi Palau d'Aitona	2n		Esteve, Gemma	5a	8a
Gonzalo, Jordi	3r	6é	Clement, Jordi	23è	
Huguet, Lluïsa	Campiona	2a	Martinez, Jordi	24è	5è
Bernadó, Andreu	5é	16è	Seire, Joan	25è	10è
Sales, Magda	2a	3a	Pons, Jordi	26è	24è
Charles, Josep M ^a	2n Veterà		Teresa, Serentill	6a	
Guardia, Josep	8è	7è	Agramunt, Marta	7a	
Ardiaca, Agustí	9è	28è	Ciutat, Mercé	1a Vet	
Jové, Jordi	10è	9è	Cruz, Inéx	8a	
Airós, Cristina	3a		Oliva, Rossend	5è Veterà	5è Veterà
Vicedo, Pep	12è		Huguet, Maria	2a Vet	
Gazquez, Jordi	13è	4rt	Benito, Ascon	34è	
Cancer, Jordi	14è	18è	Llordés, Dolors	9a	
Margaret Pujolràs	4a	4a	Monerris, Jordi	41è	
Saez, Carles	16è	20é	Cirera, Zavi	6è Veterà	3r Veterà
Oliver, Oscar	17è		Guivernau, Mireia	10a	6a
Guivernau, Jordi	3r Veterà	2n Veterà	Herrandiz, Pep	45è	
Garra, Juanjo	19è	Campió	Giné, Angels	11a	5a
Feliu, Izard	4rt Veterà	1r Veterà	Oliva, Antoni	66è	26è
			Feliu, Isabel		Campiona



... A l'hivern
sempre a

la tenda

Passeig de Ronda, 84 - ☎/Fax (973) 28 01 61
25006 LLEIDA



GIMNAS LEIDA

Activitats i serveis

- Judo - Juvenil i Infantil
- Jiu jitsu
- Aeròbic. Higt impact, Iniciació, etc...
- Gimnàstica de Manteniment
- Entrenaments Personalitzats
- Balls de Saló
- Psicomotricitat
- Sauna
- UVA
- Jacuzzi
- Revisions Mèdiques Esportives
- Quiromassatge
- Taquilles de Lloguer
- Servei de Tovallols

Salut per mitjà de l'esport

Activitats socials (excursions, campionats...)

Control sanitari d'instal·lacions

Activitats dirigides per Llics. en Educació Física

Plans de Preparació Física Personalitzats

Dr Combelles, 14 baixos -25003- LLEIDA Tel. 26 99 45



VAL

- 50% Dte. per Matricula (5.000 pts.)
- + 1/2 Mensualitat Gratuïta (2.750 pts.)
- + REGAL: 1 sessió U.V.A.

Informa't!

ARESTA

*la revista del Centre.
Participa-hi!*



ARESTA



LA REVISTA DEL CENTRE EXCURSIONISTA DE LLEIDA - IV ÈPOCA - NOVEMBRE/DESEMBRE 1995 - N. 10