

ARRIESTRA



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

 **Credi-Camping**

 **Parking de Caravanes**

 **Servei de Manteniment
Camping-Caravaning**

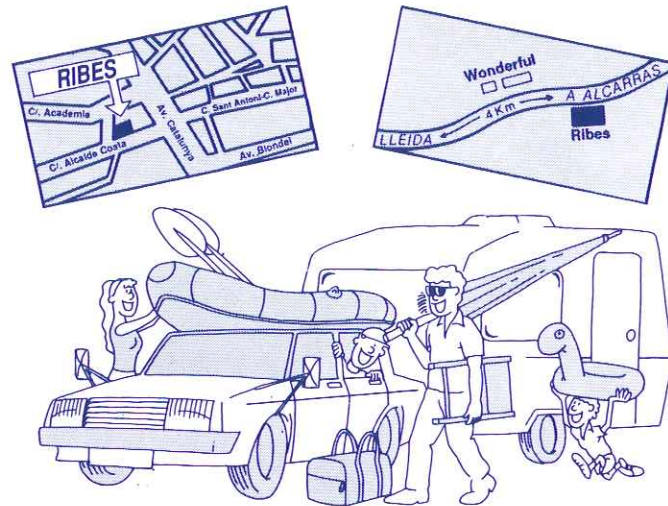
 **Exposició Permanent
de Caravanes Tot l'Any**

 **Servei Tècnic Oficial**

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

2 centres especialitzats

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



ARESTA

Setembre - Octubre 1996 - núm. 23
Revista bimensual

EQUIP DE REDACCIÓ:
Lluïsa Huguet i Recasens
Mercè Ciutat i Valero
Mercè Gàzquez i Pons
Joan R. Segura i Radigales
Teresa Serentill i Bescó
Jordi Martínez i Barriuso
Jorge Gonzalo i Iglesia
Josep Guàrdia i Rufie
Juanjo Garra i Lorenzo

CORRECCIÓ:
Antònia Forrellad i Bracons

DISSENY GRÀFIC: Josep Herrándiz i Ruso

REDACCIÓ I ADMINISTRACIÓ:
Centre Excursionista de Lleida
C/ Comerç, 25 - Tel. 973/24 23 29 - Lleida

EDITA:
Centre Excursionista de Lleida. C/ Comerç, 25

DIPÒSIT LEGAL: L-39-1958

IMPRIMEIX: Impremta Mariana, Templers, 11 - Lleida

PORTADA: Rafting al Noguera Pallaresa
(Foto: J. Clariana)

Tirada d'aquest número: 1.200 exemplars.
Publicació sense cap finalitat lucrativa.
El CEL 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.
Col.labora: Ajuntament de Lleida i IEI.



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

MONOGRÀFIC _____ 2

Esports d'Aventura i accidents de muntanya
Manuel Cortés

APUNTS I COMUNICACIONS _____ 5

FET I DIT _____ 6

Les curses de muntanya
Òscar Balsells

ACTIVITATS REALITZADES _____ 8

La Península d'est a oest, travessa al Pirineu (i II)
Lluís Carbó - Isabel Feliu

INFORMACIONS _____ 10

90 ANIVERSARI _____ 11

Els meus records
Àngel Gàzquez

REFLEXIONS _____ 12

El món interior
Maria O'Neill
In memoriam: Josep Riera
Manuel Cortés

ACTIVITATS REALITZADES _____ 14

Resum temporada esquí de muntanya 1996

REFUGIS _____ 16

Travessa dels refugis Pallars - Ribagorça - Aran

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

Editorial

El Centre Excursionista de Lleida va tornar a funcionar oficialment l'any 1956, quan 51 persones (se'n necessitaven 50, com a mínim, segons la nova normativa acabada d'estrenar, per constituir una associació esportiva) van firmar la petició de constitució el dia 11 d'abril.

D'aquells 51, uns desapareguts, altres fora de Lleida, altres inactius per l'edat, resten tan sols mitja dotzena que passegen per les muntanyes.

En destacarem cinc, d'entre tots ells, els cinc magnífics, que van ser capdavanters durant els anys 40, 50, 60 i alguns fins als 70. Sempre van formar part de les juntes directives que successivament es van anar elegint, eren l'ànima del Centre i el motor de totes les iniciatives.

Jordi Sirera i Jené: sempitern president i fundador, la seva bonhomia el feia el company ideal i el mestre quan recollíem fòssils. Va ser el paraigües del Centre quan la cosa trontollava; ben situat a la vida ciutadana d'aquella època, ell va ser el defensor del Centre contra atacs mal intencionats.

Josep Isac i Vidal: de caràcter alegre i engrescador dominava la paperassa, sempre estava disposat a donar un cop de mà; aprofitant el seu càrrec a

l'Hotel Palace, disposàvem de local a les reunions i ens deixava posar l'anunci de les excursions penjat a l'entrada del bar.

Ton Sirera i Jené: pioner de la fotografia a Lleida. La seva afició era l'esquí, n'havia fet de verdes i de madures; en aquell moment, era un personatge que, per les seves accions, era fora del corrent. En una esquuada va operar l'ull a un company amb una fulla Gillette.

Josep Jové i Calvera: l'etern tresorer del Centre, els pocs calés que hi havia, podeu estar segurs que eren ben administrats. Era un artesà de la fotografia; sempre estava disposat a sortir d'excursió.

Sebastià Teixidó i Roy: tothom el coneixia per Tià; l'últim a desaparèixer, havia fet de tot al Centre, vocal de material, vicepresident, vocal de veterans, anys i anys va prendre responsabilitats sense perdre el somriure.

Tots ells, desapareguts a poc a poc, mereixen el nostre record i agraïment, perquè van tirar endavant durant molts anys, en èpoques difícils, això que ara ens omple d'orgull, el nostre Centre, a la història del qual s'han incorporat per sempre més.

Àngel Gàzquez



moda infantil

Tel. 236711

Magdalena 37 25007 LLEIDA

Esports d'Aventura i accidents de muntanya

ENGUANY, com abans altres anys, ha estat pròdig en accidents a la muntanya. Les notícies, sovint poc fidels, han ocupat les pàgines dels diaris, i hem llegit, per exemple, com una colla de joves i els seus monitors han passat la nit perduts en una "glacera" de Boí; com un altre jove s'estimbà i morí a la Pica d'Estats en desorientar-se per la boira, i en fi, com un altre jove, aquest soci del nostre Centre, morí d'accident també a la Pica. Certament, els accidents de muntanya ja quasi no són notícia, i ben mirat, atès l'ingent nombre de persones, bona part d'elles sense cap mena de preparació vàlida, que avui dia fan de la muntanya el seu terreny de joc, encara n'hi podria haver molts més.

Això és més evident si pensem que la muntanya comporta, des de sempre i per bona que sigui la nostra tècnica i els nostres coneixements, un cert grau de risc, de vegades imprevisible. De fet, alguns dels grans noms de l'alpinisme, que la meua època recorda amb veneració, han trobat la seva fi a la muntanya:



Bus - bob. (Foto: Patronat de Turisme - Terres de Lleida)

Louis Lachenal, Lionel Terray, Herman Buhl... És en l'oblit d'aquest fet que rau el problema, al meu entendre.

Què passa actualment, d'on li vé a l'Homo urbanus aquest desfici per realitzar a muntanya activitats que, en general, inclouen alguna mena de perill? És de difícil contesta. Els sociòlegs ens donaran una versió, i els psicòlegs possiblement una altra. El que sí podem contestar, però, és que a l'alpinista clàssic es

mou cridat per la il·lusió d'assolir un cim enmig dels grans horitzons i de la sobirana bellesa de la muntanya, en definitiva la realització d'un ideal, sovint difícil d'explicar, en la consecució del qual s'enfronta al risc, previst i calculat, però no cerca el risc per si mateix. I que l'excursionista típic es mou seguint els mateixos incentius, però generalment més modestos. Que és el que atreu, però, la resta de gent que busca esbarjo

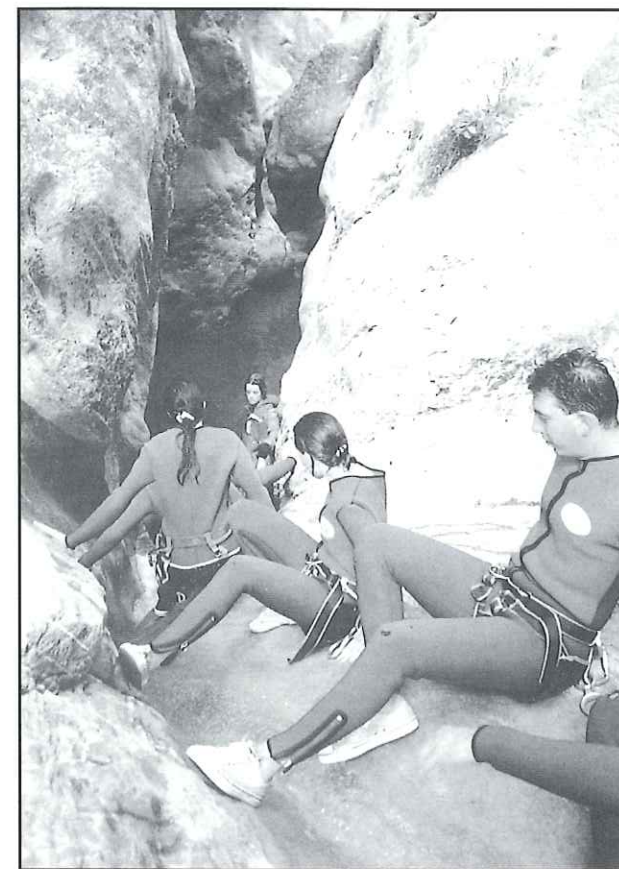
a la muntanya? És ben cert que bona part d'aquesta gent ja no hi tornarà fins a les properes vacances; per tant no és la bellesa del paisatge, ni la màgia del capvespre en un vivac, ni el cel amb milers d'estels, ni la solitud del bosc d'avets, ni l'aigua clara de l'estanyol, ni el dilatat panorama del cim. Tot això ho han tingut, ho han vist, però els rellisca. El que hi cerquem és senzillament, el mateix que poden trobar a Port Aventura.

No hi ha altra explicació a l'auge dels ara anomenats "esports d'aventura", com el "rafting", el "ponting", el vol amb ala delta o amb ala pendent, i fins i tot altres on l'aventura és menys evident, com passejar a cavall o en bicicleta. Les empreses que han vist les possibilitats comercials d'aquestes pràctiques, han ampliat la seva oferta també el descens de barrancs i l'escalada.

Segons em va dir un dia en Xavi Sirera, en general, i excepció feta de l'escalada (força minoritària en aquest àmbit), tots els "esports d'aventura" tenen una característica comuna: es tracta només d'obeir la llei de gravetat: en alguns casos lliurement ("rafting", "ponting", descens de barrancs), en d'altres, ara cedint i ara lliurant contra ella (bicicleta BTT). Quan al

passeig a cavall, si algú lluita contra la gravetat és el quadrúpede, no pas l'ardit "esportista".

La publicitat que acompanya la divulgació d'aquestes pràctiques, amb el lògic fi de donar-se a conèixer l'oferta, ha servit també per estimular l'aparició d'"esportanís", gent que llença a la pràctica d'alguna d'aquestes activitats sense la més insignificant preparació. Si hi ha sort, no passa res. Si no n'hi ha, feina per als serveis de rescat. Evidentment, el risc no és el mateix en totes les pràctiques; una travessada en bicicleta o a cavall no en tenen pas tant com el descens d'un barranc o l'ascensió a un pic redreçat. És doncs en aquestes activitats on més sovint l'imprevist, millor dit, la imprevisió, tenen conseqüències desagradables.



(Foto: Patronat de Turisme - Terres de Lleida)

Deixant a part el marge de risc, cert i previsible, que la muntanya presenta, i al qual està sotmès fins i tot el més expert dels alpinistes, l'estudi de les circumstàncies que concorren en els diversos accidents prova que la major part es deuen a la insuficiència o fins i tot la total absència de preparació i coneixements, i també a l'ús d'un equip o material poc adient. És

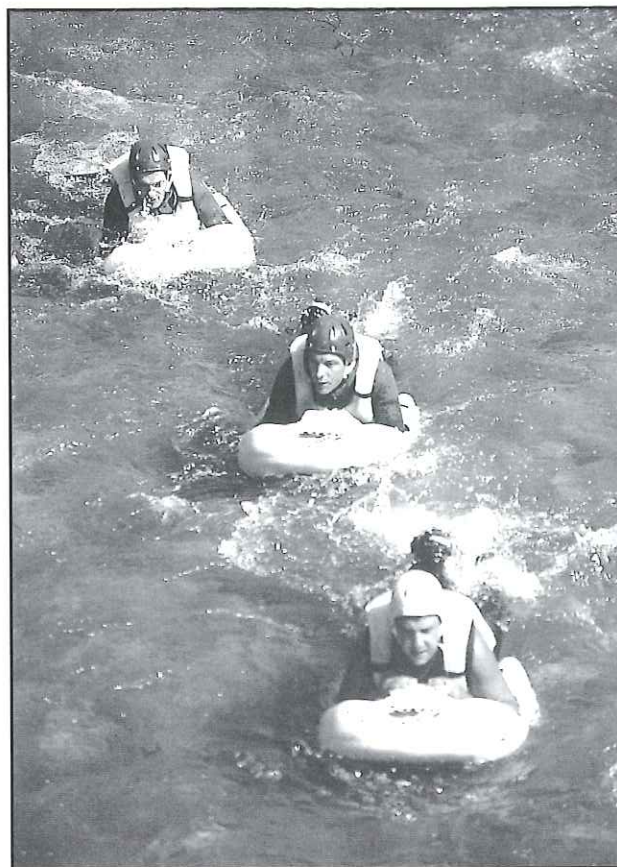
 **Unipreus**

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


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



Hidrospeed (Foto: J. Clariana)

d'irresponsable, per exemple, intentar l'ascensió a un gran cim amb un calcer inapropiat, fins i tot amb "keds"!

No és la insuficiència de l'equip, però, la principal causa dels accidents, com ja hem dit, sinó la manca de preparació i d'experiència. Conèixer quan una roca o una tartera són inestables, preveure un canvi de temps sobtat, calcular bé la du-

rada d'un recorregut o una ascensió (i recordar que després caldrà baixar), conservar l'orientació enmig de la boira o de nit, saber llegir correctament un mapa o interpretar una ressenya, saber retrocedir a temps i, sobretot, conèixer bé les pròpies possibilitats i no afrontar mai per damunt d'aquestes una pràctica esportiva amb risc. Això és tot. El problema és que, a diferència de l'equip, hom no pot entrar en una botiga a comprar-ho. En-

lloc venen res de tot això. Cal adquirir-ho a poc a poc, sense començar la casa per la teulada. Ai, però això ja no està de moda! Ara es comença pel més alt i el més difícil!

Remei per a aquest problema? No és fàcil. Qualsevol mena de control toparia frontalment amb la llibertat personal, i la muntanya és potser el darrer reducte de llibertat que

ens queda. Les campanyes de conscienciació pública poden ser útils... si és que algú en fa cas. Potser la solució, o almenys part d'ella, passa per les entitats excursionistes, però és evident que cap d'elles té capacitat per absorbir i controlar la massa de gent que els mesos d'estiu va a la muntanya, majorment de manera ocasional i només, com hem vist, a la recerca d'emoció i d'"aventura", i no pas seguint allò que crida els membres de les dites entitats. Sigui com sigui, si no s'hi troba remei, seguiran apareixent a la premsa notícies d'accidents a muntanya, i de gent extraviada a quatre passes d'un poble. *"Treinta expertos montañeros perdidos en Rúbies..."*

Manuel Cortès.



San Siro

Magdalena, 22

PIZZES a DOMICILI

Tel. 24 86 46

Restaurant

LA MASIA

Democràcia, 16

**Bodes, Banquets,
Catering**

Tel. 23 42 24

Ral·li d'alta muntanya ciutat de Lleida

(VIII Copa catalana de ral·lis d'alta muntanya)

(IV Copa Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya)

L'ORGANITZACIÓ del ral·li ha estat a càrrec de la Secció d'Escalada i Alta Muntanya. En l'edició d'enguany s'ha enregistrat una nombrosa assistència d'equips, continuant l'èxit aconseguit en les darreres edicions. Una bona part d'aquests equips estaven formats per les noves generacions que en el futur agafaran les rendes del nostre Centre. El ral·li d'enguany es va fer a la vall de Mulleres. Tant la sortida com l'arribada se situaven a la part baixa de la pleta de Mulleres, prop de la boca sud del túnel de Vielha.

El diumenge 14 de juliol, a les 7 del matí, va començar la prova. Es va donar la sortida a tots els participants al ral·li, 33 equips. Les

nevades excepcionals d'aquest hivern, i les pluges continuades i nevades d'aquesta primavera i principis d'estiu, han dificultat el pas per alguns trams, que han obligat l'organització a prendre algunes mesures de seguretat, sobretot en creuar rius i en alguns passos de les parts més altes encara cobertes de neu. Tot i els entrebancs de la climatologia, el sol va lluir amb força, i la prova es desenvolupà amb total normalitat. L'horari màxim permès per realitzar el recorregut va ser de 9 hores, el control d'arribada tanca a les 16 hores.

Cal esmentar però, l'accident sofert per un membre del Centre, participant en el ral·li. L'accidentat fou retirat ràpidament amb helicòpter a l'hospital de Vielha, on va

rebre les atencions necessàries.

Els pics triats per l'edició d'enguany van ser els següents: MEDALLA D'OR, pic Mulleres (3010 m); MEDALLA D'ARGENT, pic Feixant (2955 m); MEDALLA DE BRONZE, Tossa de la Fontana de Vielha (1572 m).

La prova es va tancar amb un dinar de germanor al refugi de l'Hospital de Vielha, al qual assistiren participants, acompanyants i organitzadors. Al final del dinar el president del Centre Excursionista de Lleida Sr. Agustí Ardiaca i el president de la Secció d'Escalada i Alta Muntanya Sr. Josep Godoy, lliuraren les medalles i els obsequis als participants.

Classificació

Medalla d'or:

- 1r R. Vadillo Lozano / E. Cabello Suárez (Agrup. Exc. Bufalà)
- 2n A. Jesús March / C. Mariné Casals (Fed. And. Munt.)
- 3r F. Martí Cueria / X. Cuesta Granje (Foment Exc. Barcelona)

Medalla d'argent:

- 1r J.A. Merino Gòmez / J. Bertran Estellez (CEADA)
- 2n D. Girbes Pech / A. Sorribes Rodríguez (Centre Munt. Hospitalet)
- 3r J. Segura Radigales / J. Marcoval Castell (CEL/CERefà)

Medalla de bronze:

- 1r R. Cervera Portillo / M. Montet Jürguens (Centre Exc. Badalona)
- 2n A. Ribes Llordés / R. Serrano Malagón (Agrup. Exc. Bufalà)
- 3r R. Guivernau Huguet / J. Guivernau Vila (Centre Exc. Lleida)

Centre:

- 1r J. Gorgues Mayench / A. Sancllemente Mesalles
- 2n M. Salvat Jofresa / B. Palou Papasseit
- 3r P. Grau Masip / J. M. Cortinet Llovera

Femenina:

- 1r M. Salvat Jofresa / B. Palou Papasseit (Centre Exc. Lleida)
- 2n D. Falguera Falguera / M. Ciutat Valero (Centre Exc. Lleida)

Veterans:

- 1r D. Falguera Falguera / M. Cuitat Valero (Centre Exc. Lleida)

Júnior:

- 1r J. Primo Cosp / X. Primo Cosp (Centre Munt. Hospitalet)
- 2n R. Lladós Gómez / J. Broto Belarra (Centre Exc. Lleida)

Infantil:

- 1r A. Godoy Domínguez / G. Pach Culleré (Centre Exc. Lleida)

Mixt:

- 1r R. Cervera Portillo / M. Montet Jürguens (Centre Exc. de Badalona)

Curs d'escalada

La SEAM informa que els propers dies 8 al 30 d'octubre es portaran a terme les Jornades d'Iniciació i Perfeccionament a l'Escalada.

Els interessats es poden informar i inscriure a la secretaria del Centre (C/ Comerç, 25) des del 2 de setembre al 4 d'octubre, de 19 a 22 hores.

Les curses de muntanya

DES de fa una quinzena d'anys ençà, arreu d'Europa està en evolució allò que tothom coneix per ral.lis de muntanya. Aquestes proves combinen l'emoció d'una cursa d'atletisme amb la màgia de la muntanya. Generalment els itineraris són per camins, sense gaire dificultat, amb la qual cosa gent de totes les edats pot participar-hi, tenint solament un mínim de condició física i deixant de banda la tècnica (Jo mateix sóc un negat per a l'escalada).

Gairebé sempre són individuals, encara que alguna es fa per parelles o relleus. La sortida es dona a tots els participants alhora, excepte en alguna competició que es fa per la modalitat de contrarellotge individual. Solen estar ben senyalitzades, amb controls al llarg del recorregut. Les més importants fins i tot tenen l'assistència d'un helicòpter per a seguretat dels participants.

França i Suïssa són els estats europeus on més curses d'aquest tipus es fan, amb una lliga, campionats departamentals i campionat nacional. Quasi totes aquestes proves donen premis importants, cosa que ha originat que hi hagi veritables especialistes. Aquí a Catalunya tenim alguna prova, a Espanya també (a la serra de Madrid hi ha una lliga amb 4 proves), encara que com a màxim tenen dos centenars de corredors.

Parlar del Midi de Bigorre, Montcalm, Canigó, és parlar de curses amb centenars de participants. Als Alps n'hi ha a milers, tothom té el mateix objectiu, acabar, sigui corrent, sigui caminant, trigant 40 minuts o 2 hores a salvar 1.000 m de desnivell.

Entrenament

Fa un temps, corrent per la vall de Ruda, un ex-ciclista professional guanyador d'un Tour em va dir: el secret per a obtenir èxit a l'esport és entrenar, menjar i des-

cansar, i com millor ho facis, més bé t'anirà, a part de la condició física de cadascú. Naturalment, cap de nosaltres no és professional, i si fem esport és perquè ens agrada i part del nostre temps lliure el dediquem a córrer, anar en bici o el que sigui. Una cosa hem de tenir clara i és que no hi ha miracles a l'esport.

A vegades veiem aficionats amb els últims models de bici, o que porten unes bambes atòmiques, o que segueixen uns règims rigorosos, i si no van a entrenar un dia es posen malalts, sense adonar-se que aquests factors influeixen en un percentatge mínim al nostre nivell. Ara bé, ja que ho fem, les poques hores que hi dediquem, les hem d'aprofitar al màxim possible per a treure'n un rendiment satisfactori.

Com que és un esport de resistència, hem de tenir en compte les tres fases en què es divideix aquesta preparació: base, aeròbica i anaeròbica.

La base serveix per agafar fons i consisteix a fer quilòmetres a baix ritme. Jo, personalment, hi estic uns tres mesos. No és aconsellable fer competicions, i cal tenir molta paciència, ja que el cos et demana canya.

L'aeròbica és el ritme de competició. El cos, a poc a poc, s'ha d'anar acostumant a anar més ràpid, a agafar progressiva i suau-ment la forma en els entrenaments i en les curses, a procurar no passar del llindar aeròbic (uns 2 mesos).

L'anaeròbica serveix per agafar velocitat. També la coneixem com: fer sèries fins a morir. Cal tenir cura de no passar-se, ja que massa entrenament d'aquest tipus ens pot arribar a cremar. Es treballa per sobre del llindar aeròbic. Jo començo a fer aquestes sèries unes 3 setmanes abans de l'objectiu fixat.

A partir d'aquí, l'estat de forma va fent unes dents de serra en els 4 o 5 mesos següents, que es manté gràcies a les competicions i

a l'entrenament aeròbic. Després d'aquests mesos cal descansar, perquè la resistència del cos no és inesgotable. Cal tenir en compte que no és convenient fer un 10% més d'hores d'esport que l'any precedent. Amb els anys vas agafant fons i perds velocitat, però això, en aquests tipus d'esports no és preocupant; l'esquiador Maurilio de Zolk va guanyar una medalla d'or a Lillehammer amb 44 anys i dins de les competicions de muntanya hi ha gent que passa de llarg els 40 i queden dels primers.

A l'entrenament hem de tenir en compte que no és el mateix córrer per pla que per una pujada, perquè les pulsacions puguen ràpidament i depassen molts cops el llindar, cosa que no és gens bona. Jo recomanaria córrer molt per pla, especialment la base, i a poc a poc fer algun canvi de pujada.

Naturalment, per arribar a obtenir bons resultats s'ha d'entrenar regularment, de 4 a 6 dies a la setmana, però com he dit abans, sense complicar-s'ho, perquè el que busquem és una satisfacció personal notable i no ser uns esclaus de les nostres manies.

Tècnica per a córrer per muntanya

A les curses de muntanya, com sabeu, hi ha pujades i baixades, hi solen ser per camins d'herba, terra, amb pedres, hi trobem blocs, neu, etc. Aquesta variabilitat i la dificultat del terreny fa que el factor psicològic sigui molt important, especialment a la baixada. Recordeu una cosa, les curses de muntanya, actualment es perden a les baixades.

Em ve a la memòria la darrera, Barèges-Midi de Bigorre-Barèges. A meitat de la pujada ens escapem uns francès, un portuguès que té en marató 24 min 11 s, i jo mateix. A la part final, on hi ha uns quilòmetres de pista, el portuguès ens porta amb el «ganxo» posat, treient-nos uns segons al pic. A la baixada

veiem que l'avancem fàcilment i quan intenta seguir-nos, comprovem que sols sap dir grolleries. A l'arribada no va fer ni entre els 10 primers.

A continuació us donaré unes recomanacions:

PUJADA: Heu de mantenir la vertical, sense tirar el tronc endavant. Les passes han de ser adequades al pendent, sense intentar forçar-les, a la llarga és pitjor. Procureu córrer amb les puntes dels peus. Hi ha gent que quan el camí puja, es recolza posant les mans a les cames. És important mantenir un ritme mantingut.

BAIXADA: És el més difícil del recorregut. Es pot arribar a perdre molt temps, això sí, no hem de

passar mai del nostre límit. La gent que baixa bé posa el cos perpendicular a la baixada o al camí, i això fa que la velocitat de les cames vagi a 100. Són gent que encara no han fet un pas i ja estan controlant el lloc on faran l'altre. Això, com es pot comprendre, és prou difícil per a molts de nosaltres.

Depenent del desnivell, cal ser regular perquè la part final pot arribar a ser un infern, amb les cames que ja no puguin respondre.

El calçat que se sol portar són unes bambes de cross, amb dibuix a la sola; hi ha marques que tenen calçat especial per a córrer per muntanya.

L'alimentació, com us podeu imaginar, s'ha de basar en hidrats

de carboni. Sobre això hi ha molt d'escrit i no és el moment de ser repetitiu. Jo puc dir que la nit anterior menjo un plat de pasta i, si puc, una truita. El dia de la cursa, una hora abans de la sortida em menjo una o dues barres de Power 13Bçu, depèn dels quilòmetres que hagi de fer i de córrer.

Intento evitar la fruita i vegetals crus el dia abans i, això sí, no paro de beure per estar ben hidratat.

A continuació us dono informació de les principals curses dels Pirineus i algunes dels Alps.

PER MUNTANYA

- 23/06 Campionat dels Pirineus - Foix, 20 km
- 24/06 Senteim - Montgarri, 15 i 25 km per parelles
- 30/06 Campionat de França - St. Etienné 19 km
- 30/06 L'Ossaloise - Laruns, 24 km
- 14/07 Corsany - Tres Vents - Corsany, 18 i 28 km
- 28/07 Trolee du Venasque - Luchon, 20 km
- 04/08 Canigou - Vernet, 30 km
- 11/08 Baregès - Pic du Midi - Baregès, 27 km
- 17/08 Montcalm - Vicdessos
- 01/09 Le Tour du Midi d'Ossau - Bious, 18 km

ALPS

- 21/07 Midi d'Aigle - Saint Gervais, 20 km
- 28/07 La 6000D - La Plague, 55 km
- 11/08 Sierre - Zinal - Sierre - Suïssa, 31 km
- 25/08 Le Course du Cervin - Zermatt Suïssa, 12 km

PER ASFALT

- 22/06 Bagnères de Bigorre - La Payolle, 22 km
- 14/07 La Montée du Val Louron, 12 km
- 21/07 La Montée de Hautacam, 18 km
- 22/07 La Montée du Pla d'Adet - St. Lary, 2 km
- 18/08 La Montée de l'Aubisque - Laruns, 19 km
- 01/09 Luchon - Super Bagnères - Luchon, 36 km
- Luchon - Super Bagnères, 18 km

ALPS

- 07/07 La Montée du Galibier - Valloire, 17 km
- 01/09 La Montée du Revard - Aix les Bains, 22 km

Per a més informació, truqueu aquest estiu al 64 44 44 a partir de les 17 h fins a les 19 h i pregunteu per mi.

Òscar Balsells

- * 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

La Península d'est a oest, travessa al Pirineu (i II)

ENTREM en el Pirineu aragonès rebuts per la Noguera Ribagorçana, passem per terres en altres temps ben poblades i avui quasi deshabitades; comencem per unes zones més aviat resseques, per donar pas, posteriorment, a un paisatge totalment alpí així que ens apropem al Turbón, gaudint mentre trestant de les meravelloses vistes dels massissos de Posets, Eristes i Cotiella. Seguim per zones que inviten a fruit, tant del paisatge com de la tranquil·litat regnant, dir que durant aquests dies no trobem ningú, excepte quan passàvem per algun poble, cosa que ens semblava poc probable en tractar-se del mes de juliol. De la vall de l'Èsera pugem per les suaus vertents del sud del Cotiella per dirigir-nos cap al Collubier amb unes rampes finals que ens fan baixar de la bici alguna vegada, i és que al Pirineu les pujades són com les baixades: aterridores; però, com sempre, val la pena. A continuació un senderet poblat de vegetació i les nostres amigues: les vaquetes. En girar un revolt: Ohhhh! Ens quedem fascinats per la meravellosa vista que tenim, estem i crec que no m'equivoco, davant la millor vista que es pot tenir de tot el Parc Nacional d'Ordesa; veiem des de serra Tendenyera fins a la zona del túnel de Bielsa, passant per Monte Perdido, pic de Marboré, El Cilindro... em sembla que vam acabar tots el carrets que dúiem, i és que valia la pena. A partir d'ara ens adonem que circular pels camins de muntanya pel parc d'Ordesa és una mica complicat si no volem que els guardes ens facin alguna «recepta». Així que, per no agafar cap tipus de

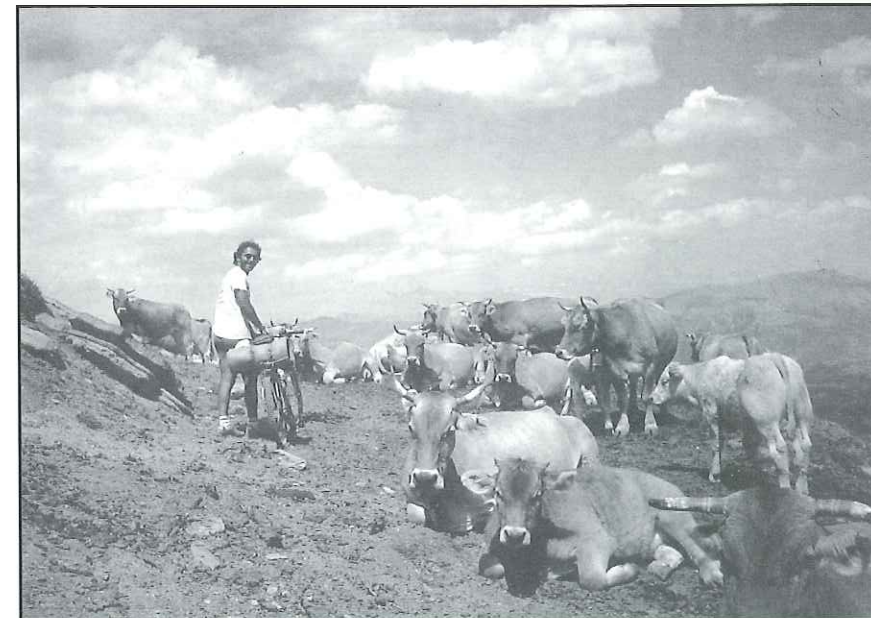
vehicle, matinem força i pugem pel canyó d'Anyisclo cap a Fanlo per dirigir-nos cap a Seira, ja a la vall del riu Ara des d'on farem la que serà l'etapa més solitària, ja no dic més bonica, perquè cada una és diferent de les altres i no per això menys bonica. Així, de Fiscal anem cap al santuari de Santa Orosia, on ens expliquen que allí s'hi fan les peregrinacions més importants de tot Aragó, dinem alguna cosa i amunt cap a la Penya Oturia, des d'on es veu gran part del Pirineu central, des de la Penya Telera a l'est fins al Cotiella a l'oest, passant per tots els cims d'Ordesa, Penya Montanyesa... increïble, però la vista al nord no desmereix la del sud amb una gran panoràmica de tota la vall Ancha des de Sabinyanigo fins a Jaca. Mentre baixem, fem un repàs a la cultura de la zona, veiem i fruïm de les meravelloses esglésies romàniques del Serrablo, a Oliban, San Juan de Busa i Larrede. A Senegüé ens expliquen que encara que actualment el poble més important de la zona és Sabinyanigo, va ser creat quan arribà el ferrocarril i que abans no existia com a tal.



Dinant a la selva d'Irati, vorejant el pantà d'Irabria.

Creuem tota la zona del Serrablo per zones de blat i ens dirigim cap a la vall de Garcipollera per arribar a Castiello de Jaca, no sense fer una mirada abans als cims de la Penya Telera i posteriorment del Bisaurín. Ja es nota en els pobles cert aire mig aragonès, mig navarro. Quan creuem el poble de Borau passem per la plaça que és mitja plaça mig frontó, on el xiquets del poble juguen a pilota.

En fer un viatge en què creues



A més a més de les dificultats de la pujada et trobaves algun entrebanc o altre. No hi havia forma que ens deixessin pas. Per la penya Oturia amb grans vistes al Pirineu.

tantes comarques diferents, es posen de manifest les diferents característiques dels pobles, de les seves construccions; així es veu i es viu des que vam començar el viatge, per exemple, el caràcter de les persones, com més a l'oest cada vegada són més oberts. Les construccions també canvien: de les grans masies de la Garrotxa, els petits pobles de pissarra del Pallars, les cases de pedra del Serrablo, o, naturalment, les immenses xemeneies altoaragoneses de les cases d'aquestes terres. El paisatge és tan canviant! Vam començar veient alzines sureres, després masses de pi roig, pi negre, feixos, zones àrides, zones de petits rierols, fins a grans rius plens d'aigua... i tantes altres coses que vius i no saps explicar.

Passem per Echo i Ansó, que conjuntament amb Aragüés del

Puerto ens deixen literalment al·lucinat, són pobles molt bonics i rústics. Estem a punt de passar al Pirineu navarrès pel Puerto dels Navarros i ho fem amb molt bon peu, fent un descens divertit i bonic entre faigs i molta vegetació que denota que passem a una terra molt més humida, amb una verdor que ens acompanya pel recorregut que farem per tota la vall del Roncal i Uztarroz. Ens dirigim cap als boscos d'Irati, zona de boscos de faigs, els més grans de l'Europa meridional i així anem entre masses de feixos i avets. Voregem l'embassament d'Irabria i passem per les runes de l'antiga fàbrica d'armes d'Orbaiceta que ens portarà cap a Orreaga, més coneguda com a Roncesvalles. La idea del nostre viatge era aquí empalmar amb el Camí de Santiago per arribar fins a Finisterre.

Però, al senyor Don Lluís, se li fica al cap que ja que som aquí, per un parell de dies més podríem anar a Hondarribia a veure el Cantàbric i menjar una mica de peix. Cabut que és un, continuem pel Pirineu basc cap a la vall de Baztan fent un recorregut pel mig del bosc, falgueres i diferent vegetació, travessem la Serra de Azcua i ens plantem a Etxalar; poble en el qual quasi no parlen castellà i nosaltres només sabem acomiadar-nos en eusquera: «agur», però la gent és molt amable i ens donen llit i menjar. Anem passant grans «caserios», molt bonics i en mig d'una humitat increïble, semblava que fóssim a la selva tropical, per vegetació, calor i humitat. De repent veiem, a la fi, el mar, enfront nostre tota la badia de St. Jean de Luz.

Però abans d'arribar, una muntanyeta amb un nom una mica curiós, després de tot és l'última muntanya abans del Cantàbric: el mont del Calvari; deu ser per tot el que hem passat abans? o pel que encara ens falta?

Ràpid descens entre feixos cap a Hondarribia i a la platja, gent, civilització, cotxes, la fira... només hi faltàvem nosaltres!

Haviem fet l'última etapa del viatge: tot el Pirineu; total, segons el rellotge de la bici, havíem fet 990 km i l'altímetre ens marcava 0 metres d'alçada, desnivell acumulat 22.145 metres, les bicis encara feien més bona cara que nosaltres. Bé, l'Isa estava molt contenta tenia un bronzejat! I jo pensava que d'aquí me n'anava al Tour, a fer la competència a Miguelon.

Lluís Carbó i Isabel Feliu

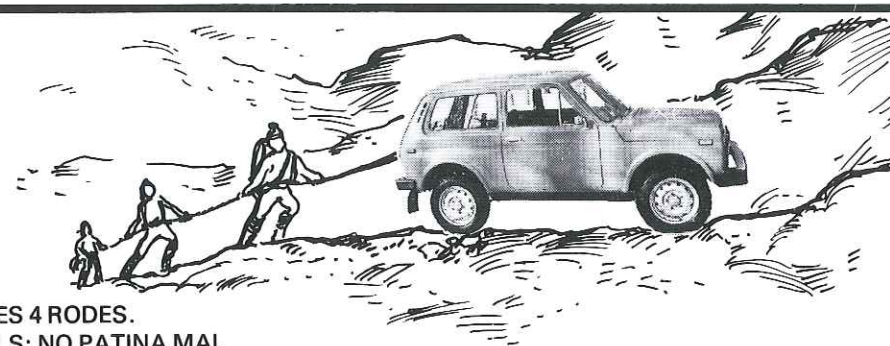


Banc Sabadell

LADA NIVA 4 x 4

el cap de la cordada

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



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

Discurs fet el 27 de juliol de 1996 a Saint Béat, en l'acte d'inauguració del Centre d'Informació sobre la reintroducció de l'ós bru a l'Haute Garonne

Nosaltres, els del Centre Excursionista de Lleida (Club Alpí, del costat mediterrani), que habitualment no parlem la mateixa llengua que vosaltres, sí que la parlem quan parlem dels ósos.

La presència de l'ós representa la llibertat, la igualtat i la fraternitat entre l'ós i els humans.

Ja som a les portes del segle XXI, avui és l'hora d'oblidar els cromanyons, els atavismes medievals i ...

Si l'home, com a ésser civilitzat és incapaç de conviure amb l'ós, és que aquesta civilització ha fallat.

I per això, volem fer arribar al Conseiller Général de l'Haute

Garonne, Mr. Bertrand Auban, en reconeixement per la tutela de l'operació de la reintroducció de l'ós, el carnet de membre d'honor del nostre club pirinenc, de Giva. I com que l'ós és el futur de la qualitat d'aquest país aquesta nena us el dóna.

En reconeixement per tots els esforços i treballs per dignificar l'espècie humana en reintroduir l'ós i en representació d'Arlos, Boutx, Fos i Melles fem arribar a Mr. Rigoni, president de l'Adet, el carnet de membre d'honor del nostre club, de Melba.

Per acabar només ens resta evocar el poeta més gran dels Pirineus, mossèn Cinto Verdaguier, tot recitant les seves paraules:

Quins crits més joiosos han llençat els amics del Pirineu, al veure la Giva i la Melba trescar pels seus boscos.

Quin jorns de pernabat, quantes de somniar,

per treure a la llum pura del sol eixos felïços animals.

En representació CEL hi havia: Agustí Ardiaca, Margarida Falguera, Josep Balagueró, Núria Soler, Jordi Guivernau, Maria Huguet, Lluís Olondriz, Carme Valverde, Ares Izard i Feliu Izard acompanyats de la Carme Torres.

Donacions a la biblioteca

—Donació, feta per Francesc Villanueva, de les revistes VERTEX i MAI ENRERA dels anys 1963 al 1972.

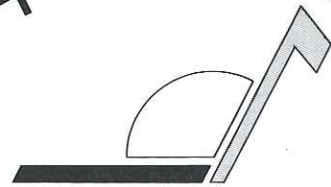
—Donació de l'audiovisual sobre el procés de reforma i construcció de la nova seu del Centre, al carrer del Comerç. Donació feta per Magda Sales i Miret

Recordeu

que els dies 7 i 8 de setembre hem d'acompanyar al Feliu Izard als Culfreda perquè acabarà els tresmils.

Vocals : **Jordi Guivernau** i **J.M. Charles**

LA MITJANA INTEGRAL



DIETÈTICA - HERBORISTERIA

QUIROMASSATGE TERAPÈUTIC
OSTEOPATIA - KINESIOLOGIA
REFLEXOLOGIA PODAL
CONSULTES NATURISTES

C/. Baró de Maials, 23
Tel. 22 11 39
Pardinyes - LLEIDA

Els meus records

que sembla, eren entesos en la matèria.

A partir dels anys cinquanta, una vegada passada la flamarada i apaivagada la situació (tan sols ens miraven de reüll) la cosa va agafar una nova empena; l'arribada del FC a Cellers, primer, i, després, a la Pobla de Segur, ens va permetre descobrir noves possibilitats, Mur, Sant Salvador, la roca Regina, Rúbies, Fontllonga, ... eren llocs on sovint ens trobàvem felïços, conscients de la nostra nova llibertat.

També vam organitzar alguna excursió de diversos dies, ben sonada; Ordesa, vam fer nit al refugi vell de Góriz, i vam arribar fins a la cova gelada de Cauteret; la travessa d'Espot a Boí; la col.locació d'una imatge de la Verge Blanca al cim dels Encantats. La secció d'Esquí (el rebut mensual del Centre era de 2,50 ptes. més 2,50 per a la Secció d'esquí, total un duro). També funcionava força bé, amb taxis, al port de la Bonaigua, als

Avets; travessa de Sort a Capdella a peu, passant per Llessú i Estangento (amb els esquís a coll) pujada a Baqueira, sense remuntadors!

Allò sí que era bonic. Qui s'imagina ara a un grup de persones travessant la Pobla de Segur, amb els esquís a coll, vestits amb americana i corbata? Doncs aquesta era la vestimenta esportiva llavors, uns pantalons de pana, una pellissa, una gavardina retallada, una espècie d'anorac de lona i botes de ficar i llençar, i encara de propietat indeterminada, tot això manllevat d'ací i d'allà.

Quan penso en les vicissituds d'aquella època, m'enyoro. Què bé que ens ho passàvem!

Àngel Gàzquez
(soci núm. 8)

ENGUANY celebrem els 90 anys de la constitució del Centre Excursionista a Lleida i els 40 anys de la refundació després de la guerra civil. La primera etapa ja ha estat prou estudiada en un llibre recent i Xavi Sirera, a l'últim número d'aquesta revista, va escriure sobre com era el Centre als anys seixanta i setanta. Intentaré, doncs, donar una idea personal de com es va desenvolupar la vida de l'excursionista a Lleida durant els anys quaranta i cinquanta.

A la dècada dels quaranta, la cosa no estava per orgues, el petit nucli d'excursionistes lleidatans que subsistia després de la guerra es va haver d'afiliar al CEC, de Barcelona, i formar una delegació a Lleida. Feien petites excursions pel Montsec, Montsant i Prades (el Pirineu estava vedat, zona militar) aprofitant els pocs mitjans de desplaçament que hi havia. També, més tard, a l'hivern havien organitzat alguna sortida memorable amb esquís a Comiols i al Principat d'Andorra, al Pas de la Casa (al refugi de fra Miquel, al coll d'Envalira). Era l'època dels Sirera, Isac, Jové, Serrate, Doménech, Solans, Guivernau, Estadella i Matias; nosaltres els déiem els grans i ens feien una enveja!

Quan nosaltres, els joves, vam voler sortir d'excursió, la cosa es va complicar, l'element dominant per aquelles hores, va dir que això no valia; fins i tot al Boletín Oficial de la Provincia, va sortir una nota del Gobierno Civil, prohibint que s'anés d'excursió, si no formaves part d'un grup de la O.J. denominada «Guías de Montaña», que, pel



Ermita S. Jordi (Camarasa), abril 1952
M. Pons, Sirera, Tià, Almacellas, M. Pons, Barahona, R. Pons i Isac. (Foto: Jové)

El món interior

QUINA és la imatge pública de l'espeleòleg? Un ésser primitiu i rústic, preferiblement amb barba, que trepitja les muntanyes i que porta indumentària que li dona l'aspecte de un miner extraviat o bé d'un astronauta frustrat amb pressupost reduït. És una raça dura que arriba als restaurants a les sis de la tarda i demana dinar, amb un grau d'higiene personal que el fa poc acceptable a la societat. Parla amb un llenguatge estrany: «que si el davallador, el fraccionament i el mosquetà». Fuig del sol per endinsar-se a l'obscuritat, s'arrossega pel fang, es cargola per llocs estrets i gaudeix tant que aquesta activitat el torna ximple de joia. En fi, és un excèntric, tolerat i acceptat per la gent amb somriures plens de compassió.

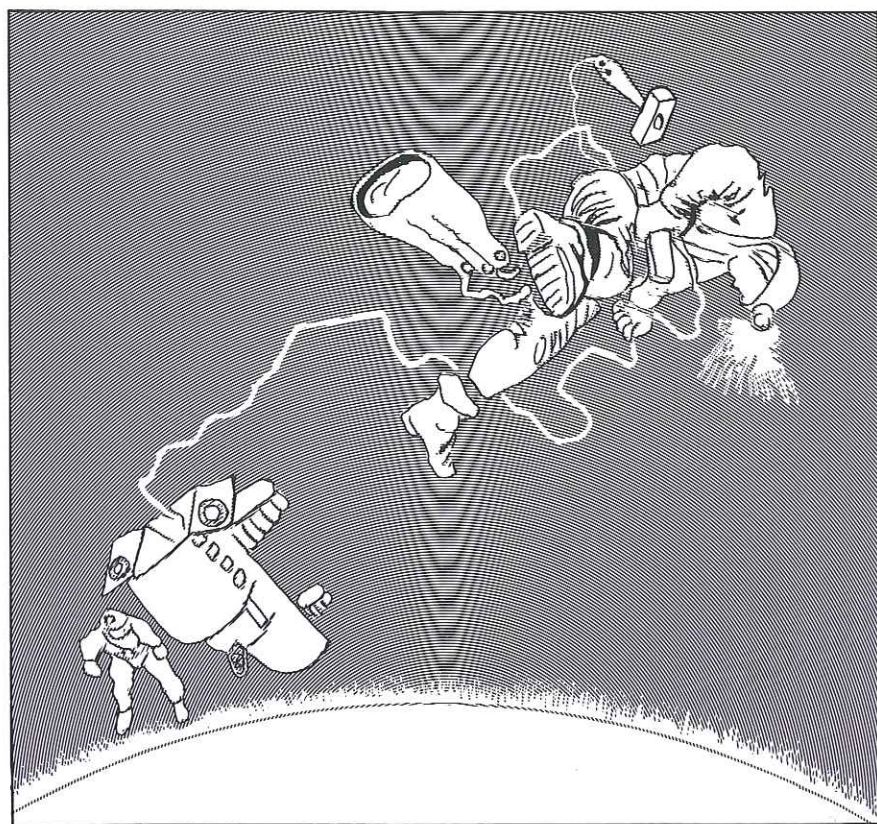
Voldria rectificar aquest retrat, destacant el caràcter sensible i poètic d'aquest ésser que, cada cap de setmana, necessita la seva dosi d'estimulant. Pregunto: per què ho fa? Quina és la motivació? No rebutjo del tot la interpretació estrictament freudiana d'aquest comportament. És a dir, la realització del suposat desig que té tothom de tornar a l'úter de la mare. El/la espeleòleg/a ho fa introduint-se a les coves, als avencs i a qualsevol forat que es presenta o es troba l'úter de la terra. Proposo, això no obstant, una interpretació més positiva basada en la meua experiència personal. No és una evasió, sinó una aproximació a si mateix, l'enfrontament i la posterior autoafirmació pròpia. És una recerca en els pous de l'ésser.

L'espeleòleg entén que en la foscor, a vegades, s'hi veu més clar. Malgrat que sigui una activitat d'equip on la solidaritat és fonamental, al fons de la cova, un està sol, com el néixer i el morir. És un repte personal, on cadascú depèn

d'ell mateix, on cal vèncer pors i mesurar les forces. Per això, és una activitat de recerca tan interior com material.

L'espeleòleg, tal com fan els escriptors i els artistes mitjançant l'escriptura i la pintura, s'introdueix al món soterrani buscant aquest misteri, l'element X que se'ns escapa dels dits i s'amaga a la vida quotidiana. Per molt ben topografiada que estigui la cova sempre hi ha aquest element que no es pot plasmar amb paper i tinta. A més a més, s'endinsa per tornar al món com feien els poetes romàntics. Cada sortida d'una cova és un naixement.

Allí, en la solitud i grandesa de l'interior hi ha un nou despertar dels sentits. Un és més receptiu, més agut. Els llums de carburs semblen estels. Els «clincs» dels mosquetons. L'olor, a la sortida, com una bombolla d'esperança. Una orquestra de sentits captats com amb les antenes d'un insecte.



Les coves, algunes són precioses, delicades i imponents a la vegada, plenes de sorpreses i de formes fràgils, espais buits que renovent la capacitat de sorprendre'ns donant joc a la imaginació.

Els espeleòlegs són veritablement els astronautes del món soterrani; d'aquest firmament allà baix, un lloc per descobrir i tal vegada per somniar. El poeta Coleridge capta la màgia d'aquest món amb les paraules «caverns measureless to man» (les cavernes que no poden ser mesurades per l'home). N'hi ha per dintre i per fora; i a mi m'agrada pensar que nosaltres tenim la valentia i la sensibilitat afinada per intentar il·luminar i donar sentit al buit.

Així són els espeleòlegs!

Maria O'Neill

In memoriam: Josep Riera

FORÇA vegades (massa, potser), he escrit notes en record de companys del Centre que ens han deixat. Pensava no haver de fer-ho més, però anava errat, perquè el passat mes de juny vam perdre una figura que no podem pas passar per alt. Em refereixo a en Josep Riera, «El Riera» com amicalment l'anomenàvem.

No cal retrocedir massa en el temps per recordar quan la major part de les excursions del Centre eren col·lectives, i es feien en tren (ai, aquells túnels plens de fum de la línia de la Pobla!) o en autocar. Diversos foren els empresaris que contractà el Centre, però cap d'ells durava massa temps, perquè els llocs on preteníem arribar eren titllats d'inaccessibles. Un dia, però, els que tenien cura d'organitzar les excursions entràrem en contacte amb el Sr. Riera. Fou per mitjà de l'Alfred Almacellas (un altre personatge digne de record), i des d'aquell moment s'acabaren les nostres frustracions: ell ens dugué amunt i avall del país, i no hi hagué racó pirinenc al qual no poguéssim accedir.

Podem dir que el seu lema era: «Si s'hi pot arribar, hi arribarem. I si no també.» Som molts encara els que recordem aquells increïbles viatges per pistes de terra per on no s'atrevien a passar molts turismes: el pla de Boavi, els banys de Benasc, les granges de Viadós... De vegades, en algun lloc compromès, ens feia baixar i passava ell sol. «Jo estic assegurat, i vosaltres no», ens deia.

I no solament ens hi portava: realment ens acompanyava, quedant-se a dormir a l'autocar, o compartint amb nosaltres algun bivac, motiu pel qual el Centre li féu obsequi, un bon dia, d'un sac de dormir!

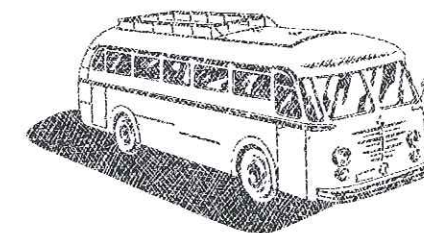
No el preocupava gaire que l'autocar anés ple o mig buit: el viatge era assegurat, i estic convençut que ben pocs guanys obtingué amb nosaltres. Però això li importava poc, perquè estimava el Centre i apreciava la seva gent. I un cop retirat, deixà un record que s'ha estès a molts que no l'havien conegut personalment; no fa massa temps, parlant amb el jovent del Centre sobre la dificultat de realitzar sortides col·lectives, alguna dei-

xà anar: «És que per això, fa falta un Riera.» Estava dit tot.

Fa pocs anys, el Centre li oferí un merescut homenatge. Ara que ja no és entre nosaltres, voldria que aquestes ratlles servissin per a perpetuar el record del seu inexhaurible bon humor, del seu proverbial optimisme i de la seva fidel amistat. Si algun dia, al nou estatge del Centre fa poc inaugurat, s'hi posa una galeria dels personatges que han estat importants per a l'entitat, ben segur que el seu retrat és dels que no poden estar absents.

Reposi en pau l'amic Riera.

Manuel Cortés



BURRO
m-grup lleida

SISTEMES INTEGRALS PER L'OFICINA

Rambla Ferran, 43 Tel. 973 23 80 03 Fax 973 24 60 66 25007 Lleida

Resum temporada esquí de muntanya 1996

Enguany ha estat un any històric amb majúscules

QUI havia vist baixar aquest allaus? Molts i contundents, que han obert veritables tallafocs als boscos pallaresos i ribagorçans.

Els socis de la nostra entitat han aprofitat la millor temporada de neu mediterrània: gruixos de 3 a 5 metres arreu cobrien el pirineu a partir dels 2000 m. No s'ha hagut de suspendre cap sortida per manca de neu, més aviat el contrari: la síndrome mediàtica de les allaus ens ha perjudicat, obligant-nos a canviar de lloc diverses sortides i a suspendre certes curses. En Pep Coll diu que va veure, a les parts altes de la Ribagorça i del Pallars Jussà, gallines picant els estels.

S'han fet 15 sortides puntuables a la 4a lliga de ponent i s'ha participat a 10 curses de la 3a Copa Lleidatana: 114 socis a la lliga i 47 a la copa amb 307 participacions a la lliga i 125 a la copa. El

dia amb major participació a la lliga va ser el 14 de gener, al Pedescal, a l'especial debutants, amb 66 participants, i 35 socis van anar a la copa el dia de la cursa de l'Enric Lucas, a la Vall Fosca.

El centre ha guanyat 3 torneigs aquesta temporada: el de la Vall Fosca, el del Pallars-Ventolau i el del campionat de Catalunya a Boí-Taüll.

Individualment cal tornar a destacar l'Isabel Feliu, que ha renovat els èxits i ha copat tots els campionats nacionals i estatals: campiona de Catalunya (formant parella amb Maite Hernández), guanyadora de la copa catalana, copa Ballantines i campiona d'Espanya amb la gironina A. Agustí.

El Jordi Gonzalo i el Joan Font han fet les Amèriques: han corregut totes les curses de la copa Ballantines i de la copa Aragonesa, quedant la 5a parella a la copa Ballantines.

El J.M. Charles i el Feliu han guanyat la mítica cursa del Mulle-res (Categoria veterans) i la Cristina Airós i el Sergi Gassa han guanyat la categoria mixta a la cursa del Ventolau.

Els juniors s'han portat molt bé. Fins i tot, en els moments de confusió creats per la Federació (es nota que han canviat de gestor informàtic classificatori) en el campionat de Catalunya, els van declarar campions. I parlant de joventut, al Feliu li han donat el trofeu al més experimentat a diverses curses: copa d'Espanya a Benasc, campionat de Catalunya a Boí-Taüll i al Ventolau.

La temporada va començar el 10 de desembre i es va acabar el 9 de juny.

Adjunt les classificacions finals de la 4a lliga de ponent i de la 3a copa lleidatana d'esquí de muntanya.

3a Copa Lleidatana d'esquí de muntanya 1996

		Punts	Assistències
Campiona absoluta	Feliu, Isabel	102	8
Subcampiona	Airós, Cristina	45	3
3era	Huguet, Luïsa	33	3
4rta	Margaret Pujolràs	20	1
Campió veterà	Charles, Josep M.	89	6
Subcampion veterà	Feliu Izard	85	6
3er veterà	Guivernau, Jordi	44	3
4rt veterà	Gazquez, Jordi	43	3
5è ex veterà	Paulí Grau	34	3
5è ex veterà	Sirera, Xavi	34	3
5è ex veterà	Guardia, Josep	34	3
8è ex veterà	Oliva, Rossend	33	3
9è ex veterà	Ardiaca, Agustí	33	2
Campió senior	Gonzalo, Jordi	84	8
Campió senior	Font de Barna	84	8
3er	Seire, Joan	52	3
4rt	Garra, Juanjo	50	3
5è	Morillo, Alberto	45	3
6è	Pons, Jordi	39	2
7è	Martínez, Jordi	36	2
8è	Vila, Issac	34	2
9è	Jover, Jordi	25	2
10è	Xavi d'Aitona	21	2
11è	Domingo, Manuel	18	2
13è	Gorgues, Jaume	15	1

14è	Saez, Carles	13	1
Campió junior	Gassa, Sergi	62	5
Subcampion junior	Gorgues, Josep	61	5
3er junior	Oliva, Jonàs	6	1
3er junior	Climent, Jordi	6	1
Campió mixtes	Oliva, Antoni	44	4
Campiona mixtes	Giner, Angels	44	4
Subcampiona mixtes	Bernaus, Neus	27	2
Subcampion mixtes	Vilches, Ramón de B.	27	2
Campió infantil	Cots, Marc	11	1
Subcampion infantil	Utgé, Sergi	10	1
Subcampion infantil	Luque, Joan	10	1

4a Lliga de Ponent d'esquí de muntanya 1996

		Punts	Assistències
Campió	Martínez, Jordi	36	9
Subcampion	Vila, Isaac	27	7
3er	Xavi Palau d'Aitona	24	8
4rt	Saez, Carles	22	8
5è	Bernadó, Andreu	22	6
6è	Cancer, Jordi	20	5
7è	Seire, Joan	16	5
8è	Pons, Jordi	14	5
9è	Gorgues, Jaume	14	4
10è	Moneris, Jordi	14	3
11è	Domingo, Manel	12	4
12è	Oliver, Oscar	12	4
13è	Tarragona, Anton	11	4
14è	Jover, Jordi	10	3
15è	Lloses, J. Ma.	8	4
16è	Benito Ascón	8	4
Campiona	Huguet, Lluïsa	30	11
Subcampiona	Sales, Magda	20	7
3era femina	Airós, Cristina	17	4
4ta femina	Margaret Pujolràs	14	4
5ena femina	Llordès, Dolors	10	3
6ena femina	Pardell, Elisenda	8	3
Campió veterà	Paulí Grau	32	9
Subcampion veterà	Guivernau, Jordi	30	11
3r veterà	Guàrdia, Josep	26	9
4rt veterà	Feliu Izard	18	6
5è veterà	Charles, Josep M.	17	4
6è veterà	Sirera, Xavi	16	7
7è veterà	Gazquez, Jordi	16	5
8è veterà	Ardiaca, Agustí	14	5
9è veterà	Oliva, Rossend	8	4
Campiona experta	Ciutat, Mercè	10	5
Subcampiona experta	Huguet, Maria	8	4
Campió junior	Gorgues, Josep	27	7
Subcampion junior	Gassa, Sergi	21	5
3r junior	Climent, Jordi	12	4
Campió infantil	Luque, Joan	8	4
Subcampion infantil	Cots, Marc	2	1
3r infantil	Utgé, Sergi	2	1
Campiona junior	Gazquez, Joana	2	1
Subcampiona junior	Cots, Gemma	2	1
3era junior	Saez, Núria	2	1
Campiona mixtes	Bernaus, Neus	24	7
Campió mixtes	Vilches, Ramón de B.	24	7

Travessa dels refugis Pallars-Ribagorça-Aran

EL Pallars, la Ribagorça i la Vall d'Aran constitueixen la part més occidental del Pirineu català, que probablement és la més interessant des del punt de vista paisatgístic i alpinístic.

Cims en alguns casos superiors a 3000 metres, compactes parets de granit i infinitat de llacs conformen el relleu d'aquesta zona privilegiada del Pirineu. Estudiant-la sobre el mapa, ens ve al cap de seguida una idea: travessar-la i conèixer-ne tots els racons.

Fa tan sols uns anys, a causa del seu llarg recorregut i dels escassos punts d'avitallament, aquesta travessa exigia un gran esforç i només era accessible a poca gent.

Amb el pas del temps s'ha anat creant una important xarxa de refugis que en l'actualitat cobreix tota la zona i fa la travessia assequible a molta gent.

L'estratègica situació dels refugis permet dosificar el recorregut i adaptar-lo al nivell de cadascú.

Però és a l'hivern, quan el clima és rigorós i el paisatge es torna inhòspit, que els refugis es fan realment necessaris i prenen un sentit especial. La connexió directa a través de ràdio entre tots els refugis, la informació sobre el recorregut o l'escalfor d'una estufa us faran sense dubte la travessa més segura i agradable.

RESTANCA (FEEC 2010 m)

80 places. Servei de menjars i begudes, flassades, lloc per cuinar, WC i dutxa.

Informació i reserves: Ester i Albert
Apartat 107. CP 25330 Vielha - Lleida
Telèfon 973 68 07 02

SABOREDO (FEEC 2200 m)

18 places. Servei de menjars i begudes, flassades, lloc per cuinar.

Informació i reserves: Josep Mohedano
Riereta, 37 pral. 1a. CP 08001 Barcelona
Telèfon 93 329 97 36

VENTOSA I CALVELL (CEC 2220 m)

80 places. Servei de menjars i begudes, flassades, WC i dutxa. Part hivernal annexa de 8 places.

Informació i reserves: Miquel Sánchez
Apartat 19065. CP 08026 Barcelona
Telèfons 973 64 18 09 i 93 450 09 66 / Fax 93 450 09 66
CEC: c/ del Paradís, 10. CP 08002 Barcelona
Telèfon 93 315 23 11

AMITGES (CEC 2380 m)

80 places. Servei de menjars i begudes, flassades, WC i dutxes

Informació i reserves: Valentí i Núria
Apartat 104. CP 25560 Sort- Lleida
Telèfon 93 318 15 05
C E C: c/ del Paradís, 10. CP 08002 Barcelona
Telèfon 93 315 23 11

COLOMERS (FEEC 2100 m)

40 places. Servei de menjars i begudes, flassades, lloc per cuinar.

Informació i reserves: Josep Baqués
Apartat 136. CP 25530 Vielha - Lleida
Telèfon 973 64 05 92

COLOMINA (FEEC 2395 m)

50 places. Servei de menjars i begudes, flassades, lloc per cuinar, WC i dutxa a l'estiu.

Informació i reserves: Enric Lucas
Apartat 57. CP 25500 La Pobla de Segur - Lleida
Telèfon 973 68 10 42

ERNEST MALLAFRÉ (1885 m)

36 places. Servei de menjars i begudes, flassades.
Informació i reserves: Montse, Sergi i Àngel Montes.
Major, 13. CP 17538 Urtx - Girona

ESTANY LLONG (Parc Nacional 2000 m)

36 places. Servei de menjars i begudes.
Informació i reserves: Joaquim Merlos
Refugi d'Estany Llong. CP 25528 Boí - Lleida
Telèfon: 973 69 62 84

JOSEP M. BLANC (CEC 2320 m)

40 places. Servei de menjars i begudes, flassades, guies-acompanyadors.

Informació i reserves: Xavier Sarratosa
Viladomat, 71 entl. 1r. CP 08015 Barcelona
Telèfon: 93 423 23 45
C E C: c/ del Paradís, 10. CP 08002 Barcelona
Telèfon: 93 315 23 11

VALL FERRERA (FEEC 1940 m)

35 places. Servei de menjar i begudes, flassades.
Informació i reserves: Manuela Arroyo
c/ de Dalt, 9. CP 25560 Sort
Telèfon: 973 62 07 54

CASES UNIFAMILIARS

De protecció oficial — Finançament al 7,5 %

Carretera Vall d'Aran (a 14 Km de Lleida) a l'entrada d'Alguaire

- ✓ 2 Plantes, Garatge 2 cotxes, Jardí privat
- ✓ 4 Dormitoris - 2 Banys, Terrasses
- ✓ Calefacció independent de Gas-Oil
- ✓ Cuina equipada, Aïllament a tot l'habitatge

Venda directa
del constructor al
☎ 77 01 42

PROMOCIONS

Salazar
Garrofé, s. l.



TEMPLERS, 11 • ☎ / Fax. 26 20 38 • 25002 LLEIDA

Editorial *La Falcata*

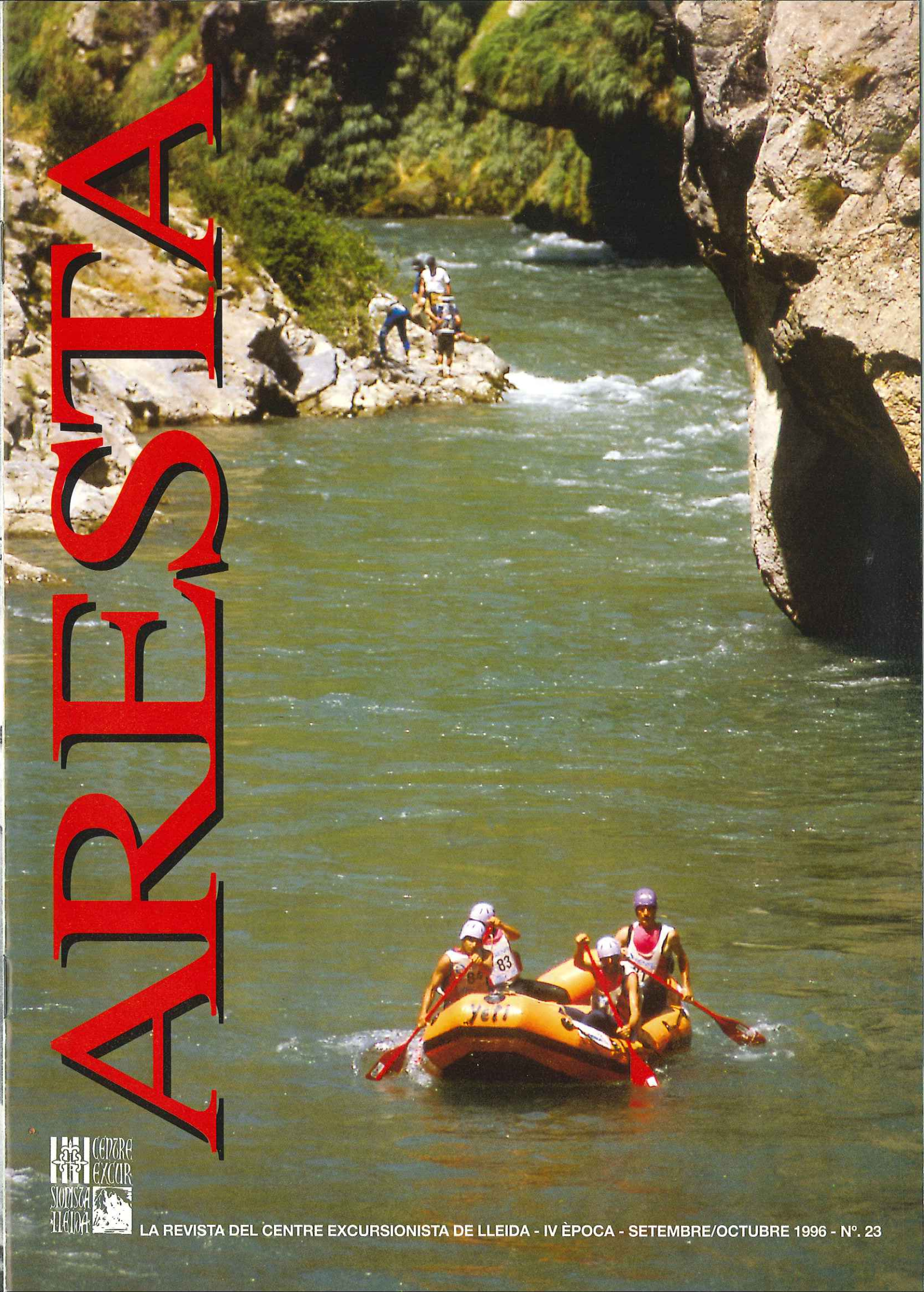


CAIXA DE TERRASSA

Persones. Servei. Qualitat.

ARESTA

*la revista del Centre.
Participa-hi!*



ARESTA

