

ARRIESTA



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

 **Credi-Camping**

 **Parking de Caravanes**

 **Servei de Manteniment
Camping-Caravaning**

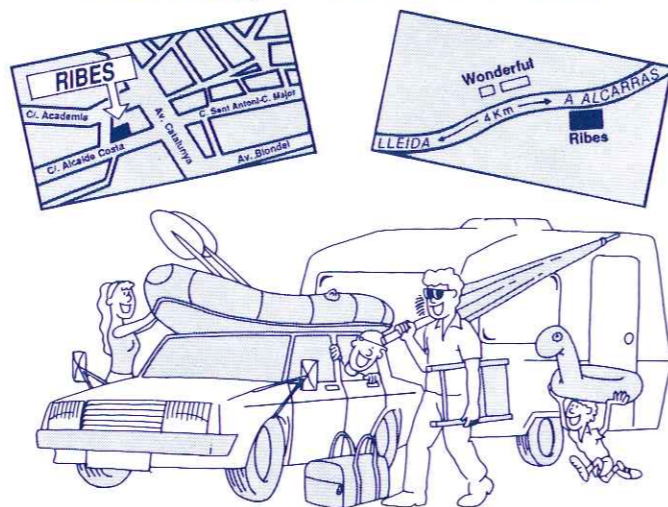
 **Exposició Permanent
de Caravanes Tot l'Any**

 **Servei Tècnic Oficial**

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

2 centres especialitzats

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



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



moda infantil

Tel. 236711

Magdalena 37 25007 LLEIDA

ARESTA

Novembre - Desembre 1996 - núm.24
Revista bimensual

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

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: PIRENA als boscos de Sant Joan de l'Herm
(Foto: Jordi 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 IEL.



Impress en paper fabricat amb cel.lulosa blan-
quejada 100% sense clor.

MONOGRÀFIC _____ 2

Els gossos, els trineus i la neu
Jordi Clariana

INFORMACIONS - SAS _____ 4

Renovem, si us plau

Blai Montserrat

APUNTS I COMUNICACIONS _____ 5

ALIMENTACIÓ I MUNTANYA _____ 6

L'alimentació en expedicions d'alta muntanya (I)

José M. Ponz

ACTIVITATS REALITZADES _____ 8

Travessa a la Península d'est a oest (i III)

Lluís Carbó - Isabel Feliu

90 ANIVERSARI _____ 10

Recull: Pessebres al cim d'una muntanya

Àngel Gàzquez

PESSEBRE '96 _____ 11

XXXVIII Pessebre al cim d'una muntanya

Àngel Gàzquez

MEDI NATURAL _____ 12

La Timoneda d'Alfés: un espai natural en perill

ACTIVITATS REALITZADES _____ 14

En Feliu i els 3000's

Les Spijeoles, un tres mil per a tots els gustos

Magda Sales i Miret

40 ANIVERSARI _____ 16

Grup Espeleològic Lleidatà

Josep Lluís Gàzquez

Editorial

I ara què cal al Centre?

Tot just fa quatre mesos que el Centre va donar un gran pas. El canvi de local ja és una realitat.

El primer aspecte positiu és el fet de disposar de més espai i amb cara i ulls. Tots els socis i sòcies ens hi trobem en més bones condicions (encara es poden millorar), i aquelles persones que vénen a conèixer-nos poden ser ateses amb més dignitat, com escau a una de les entitats més antigues de Lleida.

Un altre aspecte positiu radica en el fet que, tot i les mancances, poden desenvolupar-se activitats diverses dins el marc del local social. S'hi han impartit les primeres classes teòriques dels curssets d'escalada i espeleologia. S'han celebrat les primeres xerrades obertes, les primeres exposicions, una fira de material,.... Tot era, fa un temps, força impensable.

Això és una primera fase. I n'hem d'estar satisfets. Però no podem aturar-nos aquí i cal proposar tot un seguit de projectes per als socis, i també, per què no, per a la ciutat. Hauríem de procurar tenir

una presència més consistent, dins l'àmbit de Lleida, per aconseguir créixer en socis i millorar les activitats de l'entitat.

Tal com diu el nostre president cal «fer Centre», perquè només així tindran sentit tots els esforços que s'estan esmerçant per fer del CELL una bona entitat social, esportiva i cultural. Tots aquests aspectes han de tenir-hi cabuda, i ens han d'enriquir com a Centre i com a persones.

No val només venir al Centre per a mirar «què s'hi cou» i a veure què farà aquest cap de setmana. Cal que, qui estigui interessat a «fer Centre», es comprometi i vingui a ajudar a fer activitats, fer sortides dos cops l'any,.... amb un contingut i un sentit. En definitiva fer del Centre una entitat més oberta i activa. Després fem cadascun la nostra pròpia activitat muntanyenca. Hi ha caps de setmana per a tot.

Ja hi ha idees i projectes. Però falten mans i caps. Qui vulgui que vingui, que s'ofereixi, que proposi i ja ens organitzarem.

Només així tirarem endavant.

Els gossos, els trineus i la neu

LES primeres referències que tenim de relació entre homes i gossos les trobem en territori Yukon, i les podem datar en més de 11.000 anys enrere.

Des de llavors aquesta relació amb l'ésser humà s'ha anat modificant; el gos ha passat de ser un company en tasques de vigilància i caçera, en la prehistòria, a les d'animal de companyia, en l'actualitat.

No sabem del cert quan es van començar a utilitzar els gossos per l'arrossegament de trineus; les primeres troballes arqueològiques pertanyen als pobles del nord d'Alaska i poden tenir una antiguitat de 1.500 anys.

Un dels primers exploradors del territori d'Alaska, Henry Bonnistar, l'any 1865 va descriure els gossos esquimals com uns «animals forts i salvatges, amb cua gruixuda i peluda, orelles punxegudes, expressió d'intel·ligència i amb un especial entusiasme i predisposició al treball, i que embogien d'alegria davant la visió d'un trineu».

Els nadius utilitzaven cinc o sis gossos a cada equip de tir, i com que la velocitat no era la necessitat més important utilitzaven animals grans i forts, capaços d'arrossegar càrregues de fins a 600 quilograms.



La Pirena passant per Montgarri. (Foto: J. Clariana)

Les dures condicions de vida a què estaven exposats homes i animals feien que aquests últims fossin extremadament salvatges, capaços de devorar qualsevol cosa que se'ls fiqués davant; per això cada nit posaven en un lloc ben segur els arnesos, els cadells i els nens. Era pràctica habitual deixar els animals en llibertat durant els mesos d'estiu per no haver-los d'alimentar.

Fem un salt en el temps i ens plantem a principis del segle XVIII, coincidint amb l'arribada dels primers exploradors europeus; amb aquests es van popularitzar els

trineus de gossos, convertint-los en el millor mitjà de transport en els territoris àrtics d'Alaska i Canadà.

La relació entre els homes i els gossos va tenir una importància capital en les comunicacions d'aquests territoris del nord fins ben entrat el segle XX. Parlem d'una època en què exploradors, caçadors, carters, militars i buscadors d'or van fer proliferar en unes regions que fins aleshores havien estat territori exclusiu dels nadius. Aquest augment demogràfic comportà l'aparició i el creixement de nous assentaments i pobles, associats als quals van aparèixer sa-



Pirena (Foto: J. Clariana).

lons i cases de joc que, en alguns llocs, es van arribar a convertir en autèntiques institucions. Això va fer possible que qualsevol lloc fos bo per tancar una juguesca o organitzar una cursa de trineus.

Fins a la Segona Guerra Mundial les curses de trineus es van fer habituals en la majoria de ciutats d'Alaska; la més famosa va ser la «All Alaska Sweepstake». La primera gran cursa tenia un recorregut de 652 quilòmetres, i portava els corredors de la ciutat de Nome fins a la de Clandle. La primera edició es va celebrar l'any 1908 i l'organització, amb l'ànim de garantir la integritat dels gossos, va crear una normativa que segueix vigent avui en dia.

L'aparició dels avions féu que els desplaçaments amb trineu pas-

sessin ràpidament a un segon pla, les grans curses perdessin interès, i els llargs viatges per les despopulades regions del nord quedessin momentàniament condemnats a l'oblit.

Hem de pensar que la llarga ruta que travessava Alaska des d'Anchorage fins a Nome, un trajecte que representava vint dies de marxa amb trineu, es reduí a tres hores amb avió. Imaginem-nos també, a principis de segle, els carters recorrent aquestes rutes que comunicaven els últims pobles que es trobaven a la vora del mar de Bering, de ben segur un dels recorreguts més bonics del planeta.

La Iditarod

La Iditarod és la cursa més important de l'actualitat: 1.800 quilò-

metres separen la sortida de l'arribada. I no menys interessant n'és la història.

El mes de gener de 1925 el doctor Curtis Welch va diagnosticar una epidèmia de diftèria aïllada a la ciutat de Nome. Des d'allí va enviar missatges telegràfics a les principals ciutats d'Alaska. El lloc més proper per obtenir vacunes es trobava a Anchorage, a 1.800 quilòmetres de distància; d'allí, per ferrocarril, les transportaren a Fairbanks, però encara restaven 1.100 quilòmetres de tundra nevada i inhòspita. La precària tecnologia aèria de l'època va fer impossible recórrer aquesta distància amb avió. L'única manera d'arribar a Nome era per terra.

Així és com un grup de vint intrèpits «mushers» i cent gossos van intentar de recórrer aquesta distància; cinc dies després un «musher» i deu gossos, al límit de les seves forces, arribaven a Nome amb la càrrega esperada.

Per commemorar aquell viatge cada any es repeteix la cursa, intentant recuperar l'esperit d'aquells «mushers» que van salvar la ciutat de Nome.

Jordi Clariana



Unipreus

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



**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

Renovem, si us plau

FOU durant la tardor del 1983 que començà a prendre cos la creació de la Secció d'Activitats Subaquàtiques del Centre Excursionista de Lleida. El 1984 ja es tramitaren les llicències federatives als divuit membres fundadors de la SAS-CELL.

Divulgar les activitats subaquàtiques era el rerafons que alguns dels promotors de la SAS teníem com a objectiu primordial. Així, doncs, es varen fer nombroses projeccions, s'encetaren els Dijous Subaquàtics dels estius, s'iniciaren els cursets d'immersió a pulmó lliure, s'organitzà (1986) un Cicle Divulгатiu que durà una setmana, es dissenyà un adhesiu identificatiu de la Secció i s'adreçava als qui volien obtenir la titulació d'escafandrer cap als clubs de la costa que els organitzaven.

Alguns membres de la SAS es formaren adequadament i assoliren nivells superiors com a bussejadors de la classe Monitors i Instructors. I la SAS va poder començar a dur a terme cursos per a obtenir les titulacions d'escafandrer de tot nivell. Era una etapa en què la Federació encara defensava un sistema d'ensenyament subaquàtic legal, però obsolet, però la SAS, i així cal reconèixer-ho, va endegar l'ensenyament amb els sistemes pedagògics d'una organització (PADI) capdavantera en la formació de bussejadors arreu del món. Encara recordo l'entusiasme del Josep M. Castellví quan, per telèfon i des de Cannes, m'il·lustrava del munt de coses que estava aprenent en el curs d'Instructor que feia a França i que aviat podríem compartir ambdós plegats. Al cap d'un parell d'anys la Federació mig calcava el mètode educatiu PADI i començaren els cursos anomenats d'estrelles, també la SAS era capdavantera, per coherència pedagògica, dels cursos federatius de Bussejador 1 Estrella, mentre altres clubs mantenien els obsolets cursos de B. 2a Classe.

Durant els dotze anys que té la SAS han canviat moltes coses. Abans sols hi havia quatre centres d'immersió en tota la costa, avui la infraestructura de centres i compressors lligat amb les facilitats d'hospedatge han revolucionat el concepte de sortida d'immersió, fins i tot el sentit de les sortides col·lectives. Abans, els quatre gats de sempre, ens trobàvem els dijous al Centre per tal de parlar de la darrera immersió o de la programació de la propera. La SAS va anar creixent i, lògicament, l'aportació de la nova gent generarà més diversitat de parers i vivències sobre les activitats subaquàtiques. Encara

fou època de sortides col·lectives memorables, amb cargolades a la Costa Brava. S'encetaren els primers viatges col·lectius a la recerca d'experiències tropicals. La SAS anava creixent i la diversitat també.

Un compressor d'aire per a les botelles d'immersió: aquesta fou una llarga recerca des d'un bon principi. A Lleida hi havia un compressor als bombers, on, quan érem tres o quatre, ens omplien les ampolles. Per fer-ho bé calia anar a la Paeria i tramitar l'autorització que costava mil pessetes (una passada, perquè a la costa en costava unes 250 fa dotze anys). Durant un temps disposàrem d'un compressor particular (Tello Cano) que ens estalviava viatges a la costa, fins que es va espatllar. Vàrem passar gairebé un parell d'anys sense compressor «públic», ja que el dels bombers era aleshores de la Generalitat i exclusiu per al servei. Fou una etapa complicada perquè havíem de fer força combinacions per a emplenar les botelles. Quan es varen iniciar els cursos d'escafandre autònom els instructors adquirien un petit compressor portàtil que permetia fer els cursos i poca cosa més. Tinguérem algunes reunions intentant fer pinya per comprar un bon compressor. Estudiàrem subvencions de la Generalitat i paperassa oficial, però el problema era el lloc i qui ho controlaria. No es va poder controlar res. I des de fa tres anys podem gaudir d'un servei de compressor i lloguer de material subaquàtic d'una petita empresa SUBBEST, creada per membres de la SAS per tal d'oferir uns serveis als interessats, mentre ho puguin mantenir i no se'n cansin (o s'espatlli el compressor).

Viatges, activitats, projeccions, tertúlies, sortides, formació... i tantes coses que la SAS ha fet o ha intentat fer. Més bé o més malament, però sempre amb bon esperit. És clar que no tothom pensa, o ha de pensar el mateix. Ja deia que en créixer la SAS també creix la diversitat, i això és bo.

Com a president de la SAS-CELL durant aquests dotze anys he pogut ser testimoni de fites significatives per a les activitats sub lleidatanes. Des d'aconseguir llum verda per l'accés dels bussejadors amb llur material a les piscines (ja va costar, ja...) fins a ser ben considerats a la Federació per la nostra tasca divulgativa.

Les tasques en equip sempre es fan més lleugeres. Però cal reclutar l'equip. I diuen que un bon cap és aquell que sap lligar un bon equip. Pot ser que la SAS no hagi tingut encara un bon cap ni un bon equip. Però la SAS sí que ha tingut, té, i ben segur que per

anys tindrà, gent disposada a posar il·lusió, experiència i col·laboració per a una SAS cada cop més valuosa, encara que com de vegades ha passat, puguin malmetre's iniciatives i activitats, probablement per manca de comunicació entre els membres de la SAS o per interpretacions basades en suposicions indemostrables. Cal entendre que les circumstàncies de cada persona poden limitar la seva dedicació a l'entitat. Hem viscut, en el temps, com per diversos motius (malaltia, peculiaritats professionals, compromisos familiars i imprevistos) ha minvat la dedicació a la SAS i al CELL d'alguns dels que habitualment érem al davant. No és cap justificació. És una realitat. Però mai va defallir tota l'activitat. Fins i tot recordo que un parell d'anys en què poc vaig poder col·laborar varen ser dels anys amb més sortides col·lectives (dinàmic Castellví). També foren vitals en diversos períodes uns bons engranatges (Faust, Freixa, Jaume, Jordi, Toni ... i perdó pels que em deixo) que permeteren articular bona part de les activitats.

Els qui heu assumit algun càrrec a la Junta de la SAS durant aquests anys ja sabeu com costa fer les coses (i qui no ho sap és que no va poder exercir com a tal). Ser membre de la Junta de la SAS, no és, sinó, un privilegi de servei. I per servir a la SAS o al CELL no cal ser de cap Junta. Ha quedat demostrat. Però vulguem o no han d'haver-hi uns càrrecs a les entitats, i aquests càrrecs cal renovar-los periòdicament, amb reeleccions o amb noves incorporacions.

El gener de 1997 pertoca renovació parcial de tres membres de la SAS. Un d'ells és el Josep M. Freixa (actual sots-president), que se'n n'ha anat a viure, treballar i bussejar a les Canàries. També el Blai Montserrat deixarà la Junta de la SAS. Un nou president haurà d'assistir a les Juntes del CELL com a vocal de la SAS. El Blai, però, continuarà col·laborant amb la SAS i el CELL amb tot el que pugui. Garantit.

Escau una crida als membres de la SAS per tal que vagin comentant i estovant idees i veure quina SAS volen.

La grandesa d'una entitat com el Centre (i la SAS és Centre) radica en la capacitat d'acollir les iniciatives, els projectes, i l'esforç dels qui ho duen a terme, i no pas en la mena de serveis que amb bescanvi de la quota se'n pot rebre.

Blai Montserrat i Calderó
Setembre de 1996

In memoriam

El Centre Excursionista vol retre homenatge al nostre company, desaparegut a la Pica d'Estats, en Carles Solé i Crespo, mort el dia 21 de juliol.

Loteria de Nadal del Centre Núm. 61.768

Avisos

* Canvi en el programa: la sortida de BTT del dia 8 de desembre al Montmaneu es farà el dia 17 de novembre.

Vocal: Magda Sales Tel. 233910

* A mitjans de desembre, començaran a domiciliar-se les targetes d'assegurança pel banc, corresponents a 1997, a tothom qui ho hagi sol·licitat.

Qui encara no ho hagi fet i ho vulgui, cal que ho comuniqui a Secretaria.

* Premi Fotogràfic "Oscar Ribes"

Data límit de rebuda d'obres el dia 29 de novembre del 1996.

Durant la segona meitat del mes de desembre s'exposaran les obres a la Sala del Casal d'Esquerra Republicana.

Marxa Regularitat de les Terres de Lleida

Lloc: Peramola - Roca del Corb - Sant Honorat - Peramola

Dia: 1 de desembre de 1996

Informació a Secretaria.

Cicle de Projeccions

La SEAM organitzarà durant el mes de novembre, tots els divendres, un cicle de projeccions.

La primera serà el dia 8, a les 8:30, Daniel Escaso projectarà l'audiovisual d'escalada "Cerro Torre"

Donacions a la Biblioteca

FIFTY CLASSIC CLIMBS OF NORTH AMERICA

Autors: Steve Roper - Allen Steck

Donació de l'expedició Mc Kinley 96

L'alimentació en expedicions d'alta muntanya (I)

CADA vegada són més freqüents les sortides d'expedicions d'alta muntanya fins a alçàries de 7.000 metres. No passa cap mes, independentment de l'època de l'any, que no llegim a la premsa o en revistes especialitzades la participació d'algun grup en l'intent de fer algun cim.

Totes aquestes expedicions tenen unes característiques comunes, entre les quals podem esmentar les següents:

—Condicions climàtiques extremes.

—Molt esforç físic i de gran durada.

—Disminució de l'oxigen, pràcticament des dels camps base situats gairebé sempre a altituds properes als 5.000 metres.

—I, finalment, moments crítics que requereixen un remanent d'energia que permeti als muntanyencs disposar, no sols de les forces necessàries en el moment, sinó que també estiguin en un estat psicològic adequat que els permeti superar les dificultats tècniques i els incidents, previstos o no.

Ateses aquestes característiques és evident que l'alimenta-

ció resulta fonamental, tant per obtenir bons resultats que signifiquin l'obtenció dels objectius amb el menor desgast possible, com per a la posterior recuperació dels participants.

Aquesta alimentació, a causa de les característiques assenyalades, es veurà afectada per un altre factor important com és l'alçada, cosa que, amb la consegüent disminució de l'oxigen, ocasiona tota una sèrie de trastorns orgànics. Relacionada amb l'alimentació hi ha la inapetència, que està relacionada directament amb el mecanisme de la digestió, altament sensible a la hipòxia.

Per altra banda, les característiques esmentades fan que calgui incloure aquestes expedicions entre els esports en què l'esportista hagi d'alimentar-se mentre practica l'exercici, com passa també en l'esport del ciclisme, perquè d'altra manera seria molt difícil assolir l'objectiu i assolir-lo en bones condicions.

Ara, basant-nos en les experiències dels membres d'algunes expedicions, tractarem d'obtenir una sèrie de conclusions que puguin servir d'orientació per a les dietes més adients

en la pràctica de les expedicions d'alta muntanya.

Sense pretendre aprofundir en el camp de la bioenergètica hem de dir que la intensitat del treball muscular a què se sotmet l'organisme durant les ascensions en alta muntanya, no acostuma a superar el consum màxim d'oxigen, de manera que l'energia necessària s'obté de l'oxidació de la glucosa i dels lípids.

Tot i això, com que en l'altura la pressió de l'oxigen és menor, l'oxidació de glúcids i lípids és imperfecta, de manera que es produeixen els metabòlics característics de la fatiga, que són l'àcid làctic i l'àcid pirúvic.

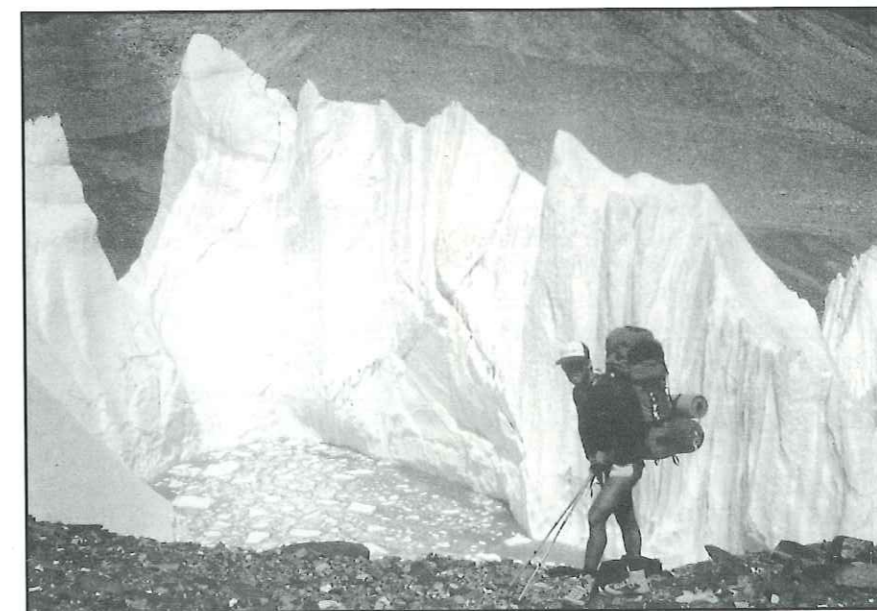
Hi ha dues maneres de reduir la producció d'aquests metabòlics i d'aconseguir major rendiment aprofitant al màxim el poc oxigen disponible. Una és l'adequada aclimatació a l'altura i l'altra el subministrament d'una dieta que aportï els nutrients necessaris en quantitat i en qualitat que siguin susceptibles de ser oxidats en condicions de determinada anòxia.

Cal tenir en compte que només el 25% de l'energia produïda es transforma en treball me-

cànic, i que aproximadament un 3% del valor calòric de la ració s'esmerça en la coneguda acció dinàmica específica (ADE), i aquesta acció és la despesa energètica que l'organisme fa per metabolitzar els diversos components dels aliments un cop digerits, la qual s'allibera en forma de calor.

Dels tres principis alimentaris, sabem que els glúcids constitueixen la primera font d'energia de l'organisme, és a dir, que són el combustible utilitzat en els moments inicials de l'exercici. Els lípids són el combustible que s'usa quan les reserves de glúcids arriben al llindar mínim, i són, des del punt de vista dels esforços de llarga durada, la base de la producció energètica més important. Finalment, els pròtids tenen un paper plàstic com a reparadors dels teixits danysats i regeneren els desgastats.

En experiències dutes a terme en diverses expedicions s'ha demostrat que durant el període d'aclimatació en la gran altura es perd pes a costa de la disminució de la massa muscular, i no, com es podria suposar, del greix; ja que, segons sembla, el catabolisme de les proteïnes comença abans que s'esgotin les reserves de greixos. L'explicació d'aquest fenomen sembla que radica en la hipòxia, la qual dóna lloc a una absorció de lípids i pròtids molt reduïda, de



(Foto: F. Gan)

manera que augmenta el catabolisme proteic per a la producció de l'energia necessària.

Per tant, cal plantejar-se la possibilitat d'augmentar l'índex proteic de la dieta per tal de minimitzar la pèrdua i millorar, si és possible, el rendiment dels expedicionaris.

Aquesta millora proteica presenta algunes dificultats, entre les quals mereixen ser esmentades les següents:

—Com més gran és l'altitud per damunt dels 5.000 metres més gran és la inapetència. Això, afegit a l'exigència de racions lleugeres i de poc volum, fa que la quantitat d'aliment consumit estigui disminuïda respecte de les altituds inferiors;

essent així, és molt difícil en aquestes condicions aconseguir un balanç calòric positiu.

—Dificultat per a l'obtenció d'aigua. Si tenim en compte que una dieta hiperproteica origina gran quantitat d'úrea que ha de ser eliminada per l'orina, el subministrament d'aigua haurà d'estar assegurat per evitar problemes d'intoxicació. Caldrien uns 7,5 ml d'aigua per caloría proporcionada per les proteïnes de la ració. Cosa que suposaria, per a un home de 70 kg, que rebés 2 gr de proteïna per kg/dia, la necessitat d'uns 4 litres diaris d'aigua.

(Continuarà)
José M. Ponz

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

PROJECTES I CONSTRUCCIONS, S.A. IMMOBILIÀRIA

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

FACILITATS DE PAGAMENT

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

LADA NIVA 4 x 4

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

Travessa a la Península d'est a oest

«El camí de Santiago» (i III)

L'ÚLTIMA part del nostre llarg trajecte creuant tota la península d'est a oest, el fem seguint els camins que han seguit milers i milers de pelegrins al llarg dels segles. Després d'una desitjada jornada de descans a Hondarríbia tornem a Orreaga on recollim la pelegrina (credencial que anirem segellant en tots els refugis, esglésies, convents i catedrals) i continuem pedalant. Seguint la tradició, deixem la nostra creu feta de bastons a la creu de pedra de l'inici del camí i seguim les senyalitzacions fetes amb pintura groga o rajoles blaves, amb la conxa groga en els pobles, no hi ha pèrdua. Senders pedregosos que serpentegen entre bosquets van a parar a tots els pobles. Creuem Iruñea i a Cizur Menor dormim al primer alberg de pelegrins. L'endemà ens desviem de la ruta francesa per anar a buscar la ruta aragonesa i veure a Nostra Senyora d'Eunate, església romànica (S. XII) amb un bell atri, val la pena. I entre pedalada i pedalada anem passant per Puente la Reina, Cirauqui i Estella, pobles amb grans esglésies i monuments que inviten al descans i a la reflexió. Arribem al monestir d'Irache, antiga universitat i l'hospital de pelegrins més antic de la ruta jacobea al seu pas per Navarra, on dormim. A les vuit ens alcem i fem el traguet oficial a la font del vi (font d'on raja vi amb les següents normes d'ús: «A beber sin abusar, te invitamos con agrado. Para poderlo llevar, el vino ha de ser comprado»). A los Arcos (veiem una verge negra a l'església de l'Assumpció, ens fa gràcia perquè només coneixíem la Moreneta) i ens arribem fins a Logroño. L'agrupació dels amics de Santiago ens fa aturar a signar al seu llibre de registre i ens invita a beure aigua. Deixem les bicis al refugi i anem a visitar la Catedral i altres esglésies i monuments de la ciutat. Què boniques les ciutats a les vuit del matí!, ningú pels car-

rers, poca circulació,..... Pugem per la Grajera, des d'on ens despedim de la Vall de l'Ebre. Nájera (residència de les Corts de Navarra durant el S. XI). De Nájera sortim per un camí entre pins entre dues muntanyetes, que s'obre pas entre terres roges i vinyes que es perden en l'horitzó. Fem un alto a Santo Domingo de la Calzada per dinar i visitar la catedral, hospital de pelegrins i la resta del poble on hi ha gran aflluència de turistes, és diumenge; el nom de la ciutat fa referència a un pelegrí que fundà l'hospital de pelegrins, ponts i camins per refugiar-los. Fem nit a la zona d'acampada municipal de Villafranca de Montes de Oca.

Castella: la primera part dels Montes de Oca està calcinada per algun incendi però després amples pistes entre boscos i vegetació ens porten a San Juan de Ortega (bonica església i refugi de pelegrins on als vespres fan sopa d'all i de matí desperta els pelegrins amb cants gregorians). I deixant les muntanyes ens dirigim a tota velocitat, ja que el camí fa baixada, a Burgos. Visitem la catedral gòtica i dinem empanada gallega i «bolos prenyats» de xoriço, però seguim la ruta per buscar la calma dels petits pobles, després de tants dies de calma i soledat aquestes aglomeracions són del tot destructives. Tot és pla, camps i pistes amples, Hornillos del Camino, les cases d'Hontanas i el monestir de Sant Anton, passant per sota les seves runes solitàries, això ja ens agrada més. Finalment arribem a Castrojeriz on fem nit i mengem «pochas», cal anar provant tots els guisats. Sortint de Castrojeriz ens trobem amb una bona pujada, però val la pena; des de dalt podem observar una creu i tota la plana que es perd en l'horitzó, camps i camps per entre una pista ampla i recta, pols, sol i molta calor. Passant el Pisuerga, entrem a Palència, un petit refugi en una ermita restaurada ens dona la benvinguda, és l'hospi-

tal de Sant Nicolau de Ponte Figero. Berenem a Sahagún i seguim la ruta per l'antiga calçada romana fins a Calzadilla de los Hermanillos, on dormim a l'antiga escola, avui dia adaptada amb lliteres. Després de sopar un bon plat de pasta descansem per recuperar-nos. Seguim per la calçada romana, és increïble que el treball de fa cents d'anys encara es mantingui en aquest camí que sembla abandonat. La construcció de les cases és d'adob, palla i fang treballat en forma de conglomerat. A León admirem la catedral amb els seus magnífics vitralls, asseguts escoltant la música clàssica i ens sumim en plena meditació; però només sortir de la catedral... i la gran ciutat. Anem!. Dinem en un petit parc a la vora del riu i seguim fins a Astorga, punt d'unió entre el camí francès i la Ruta de la Plata. El refugi està ple, és tard i estem cansats, fins i tot la catedral està tançada, veiem el Palau Episcopal (castell de fades en granit i pissarra iniciat per Gaudí al 1889), comprem unes «mantecadas» i no tenim més remei que seguir pedalant fins a Sta. Catalina de Somoza on es hostatgem. És un petit poble de quatre cases contades, no hi ha ni botiga, sopem un entrepà en un petit «bar» del costat de l'escola quedant-nos amb les ganes de provar el menjar «maragato». Les cases són de pedres roges empastades amb argila i el carrers empedrats. Ens despertem amb llamps i trons, però és una tempesta ràpida i quan hem muntat les bosses a la bicicleta ja no cau ni una gota. Comencem a pujar per una bonica carretera cap a la Creu de Ferro, on deixarem la petita pedra que portem a la motxilla des del dia que vam sortir. Rabanal del Camino i comença la pujada més forta abans de l'esmentada creu, passem les runes de Foncebadón (últim poble maragato on viu únicament un família) i finalment coronem el mont Irago (1500 m). Lluny a la dreta veiem la Cordillera Cantàbrica i encara més



Santa Catalina de Somoza (Foto: Lluís Carbó)

lluny queden les nostres ascensions al Pirineu.

Ja sentim que el viatge s'acaba i mentre pedalem deixem perdre la ment en anècdotes, paisatges, gent i pobles que passem massa ràpid. Les ganes d'arribar es barregen amb les ganes d'eternitzar cada moment. Ens endinsem a la comarca del Bierzo; cases de pedra amb teulats de pissarra i l'escala que accedeix al primer pis és exterior ja que abans a baix eren estables. Arribem a Ponferrada intentant avançar ràpid per passar la industrialització que envolta aquesta ciutat, Camponaraya, Cacabelos (on tastem el vi fruit de les vinyes que veiem des de fa molts quilòmetres) i Villafranca del Bierzo, on soparem i descansarem. De Villafranca ens despertem en ganes d'entrar a Galícia pel cim del Cebreiro, passem sobre el pont de pedra del riu Burbia, Herrerías i comencem a enfilar-nos per senders remuntant el riu Valcarce. La Faba i encara hi ha més desnivell, plat petit i pinyó gran durant molta estona, deixem endarrera l'últim poble de Lleó per arribar aviat a Santa Maria de O Cebreiro on dinem el menú del pelegrí: sopa gallega, ous ferrats i tarta de Santiago.

Galícia: de Sta. María de O Cebreiro, petit flanqueig i ascens al Poio, on hi ha una estàtua de San Roque. Baixada fins a Triacastela i

tornem a pujar per sendes coberts de verd fins a Sarria on ens decepcionen els refugis gallegos, una escola oberta sense ningú. Decidim seguir fins a Barbadeo, on el refugi està ple i descansem en un cobert del camp de futbol. Sort que havíem comprat menjar, perquè no hi ha cap tipus de serveis. Despertem amb boira, avancem pels senders enfangats i pedregosos entre verdes falgueres i prats. Les cases són de pedra i el teulat de pissarra. Bonic descens fins a Portomarín on cada un intenta demostrar les seves habilitats triatlerilles. A l'entrada del poble creuem el Minyo i comprem tarta de Santiago per celebrar l'aniversari d'en Lluís. Boscos d'eucaliptus per tots costats fruit de les replantacions posteriors als incendis, prats i petits pobles fins a Rivadiso on dormim en un dels millors refugis. Aprofitem bé el llit i som els últims en deixar les nostres lliteres, avui arribem a Santiago i només ens queden 45 quilòmetres. Bones pistes per entre boscos d'eucaliptus, tobogans inesperats, però finalment, arribem al Monte do Gozo i entenem el significat del seu nom: veiem Santiago. Dinem pop a la gallega i raxo, sense oblidar-nos del Riveiro. A Santiago ens sentem a la plaça de l'Obradoiro contemplant la Catedral mentre cada un es deixa portar pels seus pensaments. Ens allotgem en una casa particular al costat

de la plaça on deixem els estris i ens dediquem a voltar per la ciutat plena de turistes. Veiem alguna tuna, vells carrers empedrats, esglésies, monuments. I per sopar.... caldo galleg, pebrots de piquillo de Padrón i fetge. L'endemà només d'alçar-nos anem a buscar la Compostela, carreguem les bosses i seguim el camí per carretera, ja que amb la modernització s'ha perdut l'antic camí, fins a Noia des d'on vorejant la costa durant 80 quilòmetres arribem a Finisterre, on s'acaba. Seguint la llegenda hem de despullar-nos i cremar les robes velles, per després d'un bany vestir-nos amb roba nova. És la purificació. És massa tard per pujar a veure la posta de sol al far, però demà ens quedarem descansant i al vespre anirem a veure-la. Sentats en una roca veiem allunyar-se uns dofins, les onades van i venen, el sol cada vegada més baix reflectint-se en el mar, ja s'amaga en el punt on ho fa més tard de tot el continent, ja no hi és. Queden endarrera 2.111 quilòmetres, pobles, costums i gent. Vivències que ja mai s'esborraran de les nostres ments. Demà tornem. Quants dies portem fora de casa? Sembla que....

RECOMANACIONS PER TOTA LA TRAVESSA

Vam utilitzar 33 dies per realitzar tot el trajecte, dels quals només vam deixar de pedalar 1 dia a Pamplona.

El quilometratge va oscil·lar entre 60 quilòmetres el dia que menys i 120 - 130 el que més.

Vam realitzar 2.100 quilòmetres, dels quals 1.900 per camins i senders, i la resta per carreteres de segon ordre, sumant un desnivell de 30.000 metres amunt i avall.

En un viatge d'aquestes característiques el pes és molt important, nosaltres van reduir-lo al mínim i a partir del segon dia vam optar per dormir en refugis, cases de pagès, cases de turisme rural, albergs,.....

BON VIATGE.

Lluís Carbó
Isabel Feliu

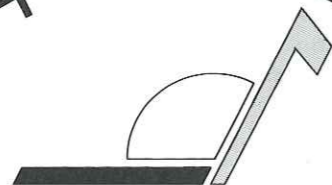
Recull: Pessebres al cim d'una muntanya

Es col·loca el diumenge abans de Nadal

- | | |
|---|---|
| 1959 I Punta del Curull, La Tosa, serra de la Llena, a 1.018 m | 1979 XXI Castell de Queralt, Anoia, a 852 m |
| 1960 II Punta del Curull, La Tosa, serra de la Llena, a 1.018 m | 1980 XXII El Cogulló, Meià, a 1.012 m |
| 1961 III Cim de Montlleó, port d'Àger, a 981 m | 1981 XXIII Punta dels pins Carrassers, Montsant, a 1.059 m |
| 1962 IV Ermita de Montalegre, serra del Mont-roig, a 866 m | 1982 XXIV Pic de la Corona, Montsec, a 1.569 m |
| 1963 V Ermita de St. Jordi, serra Carbonera, Camarasa, a 679 m | 1983 XXV Serra de Comiols, a 1.188 m |
| 1964 VI Serra del Cucut prop del Santuari de Montrepós, a 1.150 m | 1984 XXVI Ermita de Sant Andreu, Llimiana, a 900 m |
| 1965 VII Cenobi de Mur, Guàrdia de Tremp, a 883 m | 1985 XXVII Castell de Llordà, a 975 m |
| 1966 VIII Ermita de Sant Salvador, Pinyana, a 545 m | 1986 XXVIII Ermita de Sant Ponç, Alinyà, a 1.178 m |
| 1967 IX Roca del Corb, Peramola, a 988 m | 1987 XXIX Ermita de Sant Miquel, Coll de Nargó, a 740 m |
| 1968 X Serra de la Campaneta, Toló, a 1.254 m | 1988 XXX Ermita de Santa Eulàlia, Betesa, a 1.300 m |
| 1969 XI Roca del Cargol, serra de Gulp, a 1.424 m | 1989 XXXI Estava previst anar al port de Comiols, però una tempesta d'aigua ho va impedir. Es col·locà a l'ermita del castell, a Sant Llorenç de Montgai. |
| 1970 XII Ermita de Carrànima, Bóixols, a 1.624 m | 1990 XXXII Ermita de Sant Germà, Montant de Tost, a 1.293 m |
| 1971 XIII Punta d'Abella, serra de la Llena, a 1.002 m | 1991 XXXIII Ermita de la Mare de Déu de la Mola, comarca de la Ribagorça, a 1.381 m |
| 1972 XIV Ermita de Sant Honorat, can Boix de Peramola, a 1.050 m | 1992 XXXIV Ermita de Sant Joan i Sant Pau, Tella, a 1.350 m |
| 1973 XV Estava previst col·locar-lo al pic de Turb, però una tempestat la nit abans, provocà unes esllavissades a la carretera que quedà tallada. Es col·locà a l'ermita de Castell-llebre, can Boix de Peramola, a 665 m | 1993 XXXV Sant Roc, Cérvoles (Senterada), 1.322 m |
| 1974 XVI Pic Turb d'Oliana, a 1.578 m | 1994 XXXVI Ermita de Sant Quiri, Berén, a 1.475 m |
| 1975 XVII Ermita de Sant Salvador, Toralla, a 1.230 m | 1995 XXXVII Ermita de la Mare de Déu del Tossal, San Esteban de Mall, a 1.224 m. |
| 1976 XVIII Roca Alta, Montsec de Rúbies, a 1.450 m | |
| 1977 XIX Serrat de l'Àliga, Llastarri, a 1.215 m | |
| 1978 XX Ermita de Santa Fe, Organyà, a 1.207 m | |

Àngel Gàzquez

LA MITJANA INTEGRAL



DIETÈTICA - HERBORISTERIA

QUIROMASSATGE TERAPÈUTIC
OSTEOPATIA - KINESIOLOGIA
REFLEXOLOGIA PODAL
CONSULTES NATURISTES

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

XXXVIII Pessebre al cim d'una muntanya

Torna Nadal i amb ell el Pessebre. Aquest any la 38ena edició que com cada any intentem donar-li una mica d'originalitat, però tan se val si ens repetim! del que es tracta és de convocar-vos el diumenge dia 15 de desembre a la col·locació del Pessebre, festa tradicional que ens reuneix a grans i menuts en un acte de germanor.

enguany es durà a terme a MURO DE RODA, al Sobrarbe. El lloc encimbellat a 1.021 m d'alçada, situat entre la vall de la Fueva i el riu Cinca a l'embassament de Mediano. Consta d'un recinte emmurallat que inclou les esglésies de Santa Maria i Santa Bàrbara. Fora de les muralles hi ha un edifici, Sant Bartolomé, tots ells del més pur estil romànic del segle XI i XII. La panoràmica des del vèrtex geodèsic inclou des de les Serres de Ferreires, Guara i el Turbó fins al Mont Perdut.

Programa:

8:00 h.: Sortida de Lleida per la carretera d'Osca. Seguirem la N-240 fins a Barbastro. Poc abans d'arribar, Km 158, agafarem a la dreta la N-123 direcció Ainsa; al Km 28 (Hostal de Ligüerre) caldrà que sortim cap a la dreta, tot agafant la nova carretera que creua el riu Cinca fins arribar a Palo i Tierrantona (14 Km) on ens concentrarem davant el Bar Puyuelo...

Per anar a Tierrantona hi ha altres itineraris: per Benabarre, Graus, per Troncedo. Que cadascú triï el que li agradi més. El que he detallat és el més curt, amb menys desnivell i no hi ha obres.

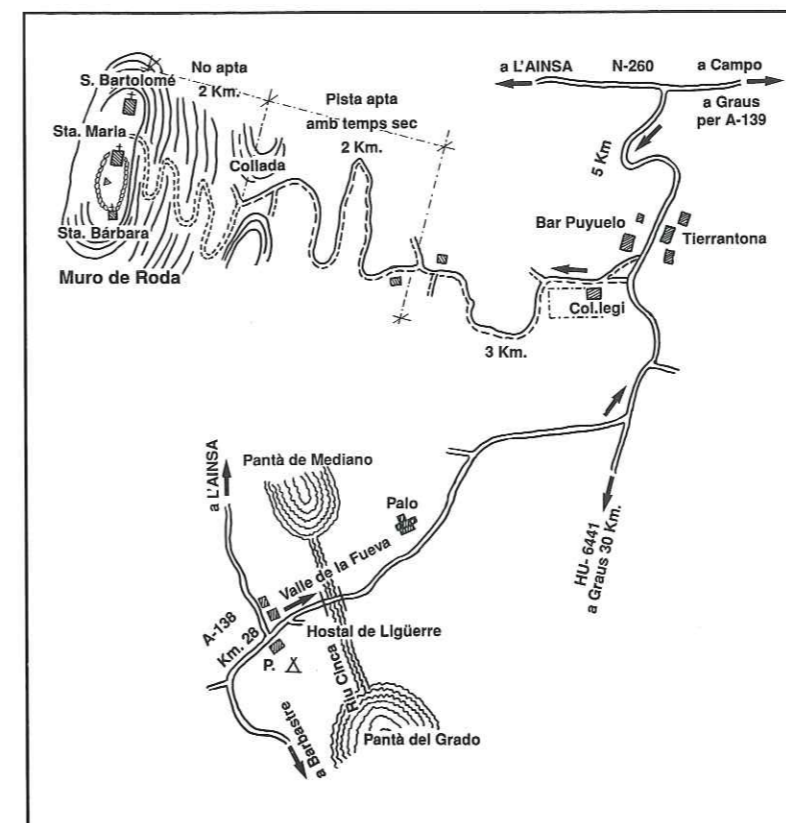
11:00 h.: Sortirem de Tierrantona, capital del municipi Valle de la Fueva, tot prenent la pista que envolta el col·legi públic i les instal·lacions esportives, pista apta durant 3 km. per a tothom. A partir

d'aquí hi ha un tram de 2 quilòmetres, apte en temps sec per a turismes agosarats, si bé intentarem d'encabir el personal en vehicles tot terreny fins la collada. Allí deixarem els cotxes i seguirem a peu el camí que duu al cim: 45 minuts amb forta pujada.

12:00 h.: Instal·lació del Pessebre, cant de Nadales, visita als voltants i preparació del dinar de germanor. Hi ha una gran esplanada i lloc per fer foc, si bé d'aigua no n'hi ha.

Nota: Les persones de la secció B.T.T. podran fer exhibició de les seves forces amb pendents del 10% a l'últim tram. El grup de Joves, si volen anar a peu de Tierrantona a Muro, hi ha una hora i mitja i hi passa el GR 1

Àngel Gàzquez



IV Pessebre a Montalegre
Desembre 1962

La Timoneda d'Alfés: un espai natural en perill

Introducció:

En el número 12 de la revista **Aresta** es va publicar un article meu sobre bicicletes de muntanya i espais naturals amb el qual volia interessar els lectors pels paratges estèpics de Ponent, uns paratges molt poc valorats estèticament que tenen, en canvi, gran importància ecològica. Entre tots els paratges o espais estèpics de Ponent destaca, sense cap mena de dubte, la timoneda d'Alfés, en ser l'únic indret de Catalunya on nidifica l'aloa becuda. És per això que, continuant amb la temàtica dels espais estèpics, he elaborat aquest nou article, fent un recull de la importància ecològica de la timoneda d'Alfés i un breu resum de la problemàtica de conservació.

Descripció de l'espai:

Amb el nom de timoneda d'Alfés es coneix l'extrem més occidental d'un altiplà situat en els límits del termes municipals d'Albatàrrec, Alfés i Lleida, aproximadament a 6'5 km de la capital del Segrià. Des d'un punt de vista geogràfic la timoneda

d'Alfés pertany a la Depressió de l'Ebre, una regió que té unes condicions climàtiques extremes, caracteritzades per una baixa pluviometria anual (300-400 mm), una marcada diferència de temperatures entre l'estiu i l'hivern i un període de sequera estival molt llarg (més de cinc mesos). Aquests trets climàtics han generat un paisatge molt similar al de les regions nord-africanes (situades a més de 1.000 km al sud) en el qual el poblament animal i vegetal participa de molts trets europeus i africans i té, per això, una riquesa excepcional. Ara bé, des de temps remots, l'acció de l'home en aquestes contrades ha anat produint la successiva transformació de les comunitats naturals en terres de conreu i pastures de manera que avui dia, a Catalunya, només se'n conserven petites mostres.

A la timoneda d'Alfés, on s'hi va instal·lar un aeròdrom militar fa gairebé 70 anys, s'ha conservat miraculosament una rica mostra de la vegetació i fauna pròpia dels espais estèpics amb espècies, com l'aloa

becuda, que hi tenen el límit de distribució més septentrional del món.

Pel que fa a la vegetació s'ha de destacar la timoneda amb esparbonella com a formació més representativa de l'espai (li dóna fins i tot el nom). La timoneda amb esparbonella té com a espècies més rellevants el timó (*Thymus vulgaris*), l'esparbonella (*Sideritis scordioides*), la perdiguera (*Helianthemum hirtum*, *Helianthemum appeninum* subsp. *pilosum*) i el desferracavalls (*Hippocrepis comosa*). També s'hi han de destacar les orquídiades (*Ophrys sphegodes*, *O. vernixia* i *O. scolopax*) i una espècie protegida de narcís (*Narcissus dubius*). S'ha d'afegir que, en els indrets més desfavorables per a la vegetació, com les pistes d'aterratge o els marges dels camins, desapareix la timoneda i s'hi desenvolupa únicament el pradell d'herba-fam plenament adaptat al trepig causat per l'activitat humana.

Una característica important de la vegetació és la marcada diferència entre els ves-

sants orientats al nord, on domina el llistonar, i la dels vessants orientats al sud, on la major incidència dels raigs solars els dóna un règim d'humitat àrid, s'hi desenvolupa l'espart, amb espècies com l'espart bord (*Lygeum spartum*) més pròpies del nord d'Àfrica que de les nostres contrades.

Pel que fa a la fauna s'ha de remarcar que la timoneda d'Alfés és un indret molt important per a les aus. L'aloa becuda (*Chersophilus duponti*) i la ganga (*Pterocles alchata*) són les dues espècies més singulars però a més d'aquests ocells hi ha, almenys, altres 24 espècies nidificants protegides per la normativa catalana, estatal o comunitària.

Els artròpodes són també molt importants, amb algunes espècies força rares en el context català. Aquest és el cas dels aràcnids *Eresus niger* (*Eresidae*), *Zelotes lutetianus* (*Gnaphosidae*) i *Theridion mystaceum* (*Theridiidae*); de l'ortòpter *Calliptamus wattenwylanus* (*Catantopidae*) i de les papalones *Melanargia ines* (*Satyridae*) i *Zegris eupheme* (*Pieridae*).

Problemàtica de conservació:

A la timoneda d'Alfés s'hi va instal·lar fa 70 anys un aerò-

drom militar. Això va evitar que, en un entorn d'intensa activitat agrícola, es transformés en terres de conreu. Si a això s'hi afegeix el fet que aquest aeròdrom només ha estat utilitzat pels militars de forma ocasional, s'entén perquè s'hi han conservant gairebé intactes els seus valors naturals. Es pot assegurar que avui aquest aeròdrom es manté en actiu per l'activitat del Reial Aeroclub de Lleida (RACL), club privat que té cedit l'ús de les instal·lacions. En els darrers 10 anys, el RACL està intensificant l'activitat aeronàutica a Alfés (activitat que, per cert, es limita a l'organització de festivals aeris, curses i ral·lies amb finalitat purament recreativa) i està pressionant al sector socioeconòmic i polític de Lleida per a la construcció d'un aeroport, mitjançant l'asfaltatge d'una pista i la renovació de les instal·lacions. Com a mesura de força el RACL sega, any rera any, les pistes de l'aeròdrom en plena època de cria de l'aloa becuda, destruint les pollades i la comunitat vegetal, havent-se asfaltat, fins i tot, més de 4.000 m² de timoneda sense cap mena d'autorització.

La timoneda d'Alfés és un dels darrers reductes de la vegetació i fauna estèpiques que resten al nostre país. La seva im-

portància ecològica és reconeguda arreu, la normativa comunitària la considera com a zona d'especial protecció per a les aus (ZEPA) i la normativa catalana com un espai inclòs en el Pla d'Espais d'Interès Natural (PEIN) de Catalunya (Decret 328/1992, de 14 de desembre). En el PEIN s'estableix que la intensificació de l'activitat aeronàutica és incompatible amb la conservació dels valors naturals de l'espai i que caldria traslladar l'aeròdrom a un indret amb menor impacte ambiental.

Malgrat això, la manca d'elements de flora i fauna espectaculars i la baixa consideració estètica que, en general, tenen els espais estèpics fan que moltes persones (també la majoria de polítics) no en valorin la importància (el comentari habitual quan es contempla un paisatge d'aquest tipus és: «Aquí no hi ha res») i no entenguin que són elements indispensables del nostre patrimoni natural. Amb aquesta actitud s'està posant en perill d'extinció l'última timoneda de Catalunya i si això passa tots en serem una mica responsables.

Xavier Massot i Castelló



Banc Sabadell

BURO

m-grup lleida

SISTEMES INTEGRALS PER L'OFICINA

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

Ja no queden 3000's pel Feliu

EL passat 8 de setembre en Feliu Izard va coronar el seu darrer 3.000 del nostre Pirineu. Va poder fruit de la companyia d'un nombrós "ramat" d'amics/amigues que el van acompanyar en aquesta data tan significativa per aquest infatigable pirineista.

La celebració va esdevenir una autèntica festa i va ser un exemple de companyia excursionista de com fer "Centre".

La claca espera desitjosa la propera ...

Vam acompanyar en Feliu:

Gemma Esteve, Víctor i Joan Luque, Rosa Bellet, Carles Saez, Dolors Llordés, Jordi Climent, Núria Saez, Jordi Guivernau, Maria Huguet, Rosa Guivernau, Josep Guàrdia, Emília Rituerto, Elia Gràrdia, Jordi Mayor, Pepa Mayol, Jordi Mayor(fill), Jordi Càncer, Marga Pujolràs, Lluïsa Huguet, Juli Vallory, Magda Sales, Xavi Palau, Benito Ascon, Conxita Sumalla, Pepe Manuel, Carme Calderó, Agustí Ardiaca, Margarita Falguera, Oriol Ardiaca, Josep Gorgues, Jordi Monerris,

Sílvia Garcia, Mireia Monerris, Jordi Gàzquez, Mercè Ciutat, Joana Gàzquez, Anton Tarragona, Rosa Aguilar, Neus Bernaus, Ramon Vilches, Cristina Airós, Charles, Esther Cortés, Maurici, Paulí Grau, Joan R. Segura, Joan Seire, Juanjo Garra i Assumpta. Els companys de Sabadell Josep Alberic, Josep Ibars i Francesc Izard. I els companys de Saragossa José Espona, Gumer, Rafa, Sergio, Miguel i Nico.

Auca d'en Feliu

Un bon dia arribà al Centre Excursionista un noi de qui ningú no tenia cap pista.

I la gent agafa per sorpresa perquè al Pirineu volia anar depressa.

Fent camí a les muntanyes a tothom s'endugué entre companys i companyes.

De l'Aneto als Biceberris passant per la Pica i el Monteixo oi! que no m'engreixo.

Caps de setmana carregats fent programes per tots costats.

Una cursa d'amistat tot fent 3000's com ens ha costat!

Puja que pujaràs entre arestes, colls i tempestes fins arribar al cim amb la pesada requesta.

Piolets, cordes i grampons de tot tenim fins al fons ara tots els cims ha culminat i nosaltres l'hi hem acompanyat.

Aquí s'acaba l'auca d'en Feliu on tots plegats fem caliu.

Maria Huguet



Magdalena, 22

PIZZES a DOMICILI

Tel. 24 86 46

Restaurant



Democràcia, 16
Bodes, Banquets,
Catering

Tel. 23 42 24

Les Spijeoles, un tres mil per a tots els gustos

EL diumenge dia 19 d'agost, el programa del Centre ens indica que toca anar a la vall d'Ôo, a França, per pujar el cim de les Spijeoles.

A dos quarts de deu de la nit ja estem tots a l'alçada del refugi d'Espingo (1.967 m), després de dues hores de camí i havent passat per l'impressionant llac d'Ôo. Decidit el moment d'anar a dormir, uns opten per fer bivac, altres munten la tenda i n'hi ha que dormen al refugi.

Els qui volem fer l'escalada al gran diedre ens posem en camí a dos quarts de sis del matí. Dues hores després estem a peu de via, no sense abans haver hagut de superar la rimaia que té una inclinació de 40 graus, per la qual hem necessitat el piolet i els grampons.

Arribats a aquest punt hem de prendre la decisió de partir les cordades, perquè al diedre ja hi ha dues cordades de tres persones i nosaltres en som dues més.

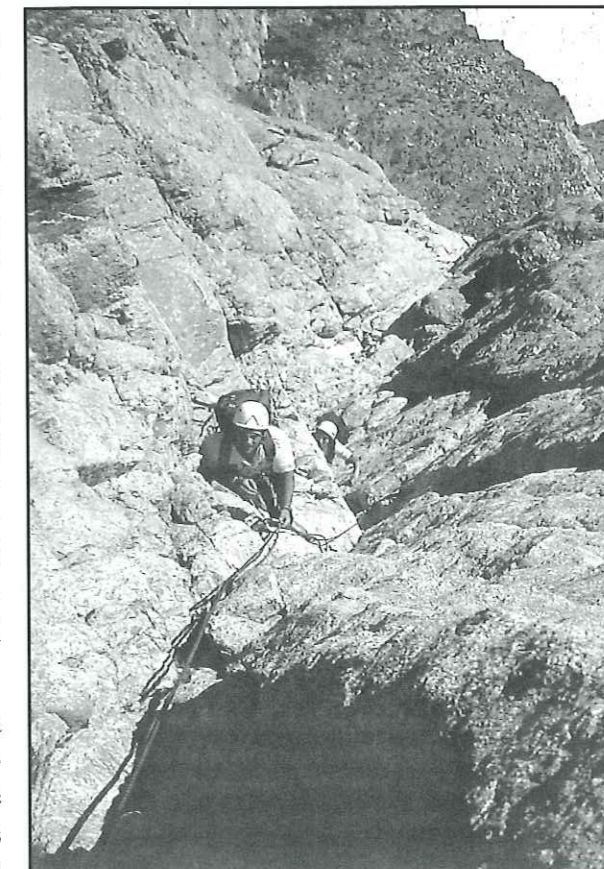
Al costat dret del diedre hi ha la via directíssima est, per la qual s'enfilen el Jordi Gàzquez, el Ramon Pach i el Jaume Gorgues, mentre l'Òscar Olivé, el Xavier Palau i jo mateixa iniciem l'escalada al gran diedre.

El gran diedre té una dificultat de IV amb un pas de V a la penúltima tirada; totes les reunions estan equipades i en-

tremig es troben anclatges per assegurar la tirada. La directíssima est té un grau de IV i passa primer per una placa, per ficar-se després a l'esperó. Al contrari de l'altra via, aquesta està desequipada i s'hi ha d'anar posant de tot, solament algun pitó de tant en tant indica que es va pel bon recorregut.

Quan som a l'alçada de la segona reunió se senten uns crits des d'allà baix a la tartera que ens saluden. Són la Mercè Ciutat, la Marta Clivillé i el Jaume Boldú, el Jaume Semis, el Faust Rovira, el Xavier Alriols i en representació dels joves, el Sergi Utgè, que pugem per la normal.

Tornant a la feina, ens queden uns quants llargs per sortir al coll on arribem quatre hores després d'haver començat l'escalada. Recarreguem piles i pugem al cim, on d'aquí una estona i per una canal que dona directament al cim, surten els companys de l'altra via. Comentem la jugada: que si pensava que seria més difícil, que està molt equipada, doncs la nostra té l'encant que t'has de buscar la vida per posar assegurances...



(Foto: X. Palau)

Comencem a baixar fins al refugi d'Espingo, on ens esperen la resta de la colla amb la Marta Agramunt que no ha tingut ganes de pujar; i vinga que fa baixada i encara ens queda una estona i no diguem res de les tres hores de cotxe fins a Lleida.

Magda Sales i Miret



Grup Espeleològic Lleidatà

Activitats del 40è Aniversari



DESPRÉS d'un inici força decebedor, doncs es va tenir que suspendre el Cicle de Projeccions de la primavera a causa de la pobra resposta que va tenir, els dies 18 i 19 de maig es portà a terme l'Operació Neteja del Graller Gran del Corralot, amb un èxit de participació i resultats que sorprengué a la pròpia organització (veure **Aresta** nº 22).

Els dies 1 i 2 de juny, una trentena de persones, dels 2 als 50 anys, desafiant les inclemències del temps (i deu n'hi do quines inclemències), visitarem la Cova del Molino de Aso, a la Vall d'Añisclo; la cavitat, de magnes dimensions i de gran bellesa presentava un aspecte immillorable, la pluja caiguda els dies anteriors i el mateix dia de la visita feia que el rierol que recorre la cova estés en plena activitat, donant-li un aspecte encara més autèntic de l'usual, a desgrat que per aquest mateix motiu l'assistència de públic a la sortida quedés força deslluïda segons les previsions inicials.

Si bé a la sortida anterior la participació fou inferior a l'esperada, a la dels dies 21 i 22 de setembre, la Sortida Multi-Tècnica al Graller Gran del Corralot, se superaren totes les previsions imaginables i, comptant els participants i acompanyants vam arribar a la xifra de 67 persones. Preveient la més que possible acumulació de personal en el pou d'entrada a la cavitat, el dissabte al matí, malgrat l'aparició altre cop de la pluja, un reduït nombre de companys del Grup vam anar a equi-



Cova del Molino de Aso. (Foto: Josep Ll. Gàzquez)

par aquest primer pou, on s'instal·laren dues cordes pel descens directe, a més de dues cordes fraccionades i l'escala; de ben segur que si ens haguéssim pogut imaginar com havia d'anar l'ascens el dia següent s'hi hagués afegit un sistema de politges per facilitar la tècnica del piano. Al vespre es passà una projecció retrospectiva de les activitats del Grup en els locals del Càmping Vall d'Àger per, tot seguit, intentar organitzar els diferents grups d'entrada a la cavitat. El diumenge a les 7 del matí el primer grup de 9 persones entre visitants i espeleòlegs surt del Càmping cap al Graller Gran, mitja hora després, més que menys, el segon i, esglaonadament la resta de grups, en total 36 persones que, amb més o menys recança, per molts era el primer cop que s'endinsaven en un avenc, van davallar al Graller Gran del Corralot. Del bon ritme d'exploració en dóna fe que quan dava-

llava el darrer, a quarts d'una del migdia, iniciava l'ascens el primer grup; el ritme de sortida, l'estat dels participants, etc.. ja són figures d'un altre paner; malgrat tot a les sis de la tarda ja érem tots fora, i després d'un berenar-sopar al càmping ens acomiadàvem fins ben aviat, amb el convenciment que s'havia aconseguit la finalitat principal de la sortida: donar a conèixer als companys del Centre la nostra fosca, bruta, però estimada activitat, l'Espeleologia.

Per acabar voldria anunciar-vos que, pel proper dia 17 de novembre, hem programat una visita a la cova de Vallmajor, a Albinyana (Baix Penedès), de 395 metres de recorregut i 67 de desnivell, a la que hi sou tots convidats.

Josep Lluís Gàzquez

CASES UNIFAMILIARS

De protecció oficial — Finançament al 7,5 %

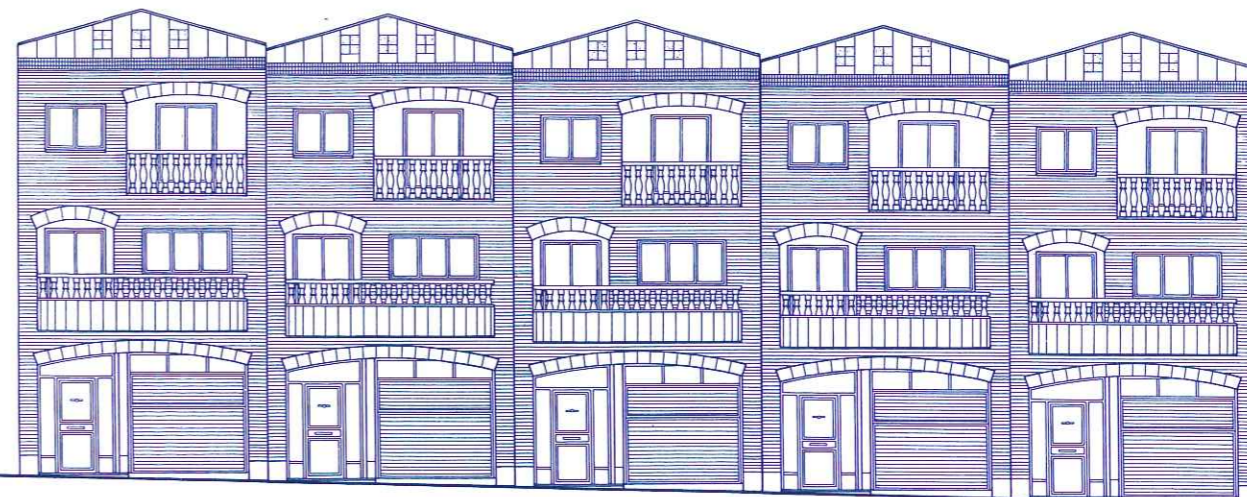
Carretera Vall d'Aran (a 14 Km de Lleida) a l'entrada d'Alguaire

- ✓ 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*

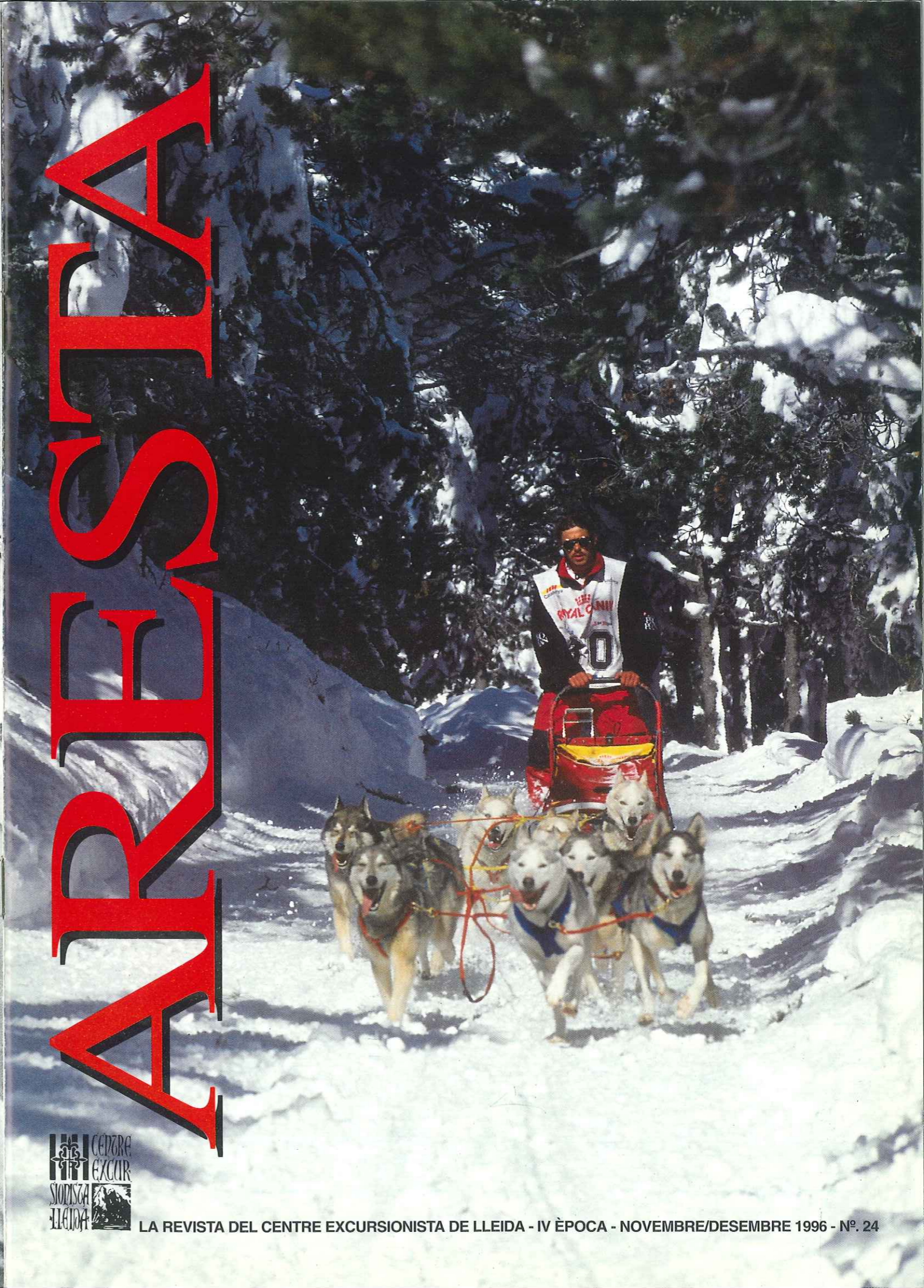
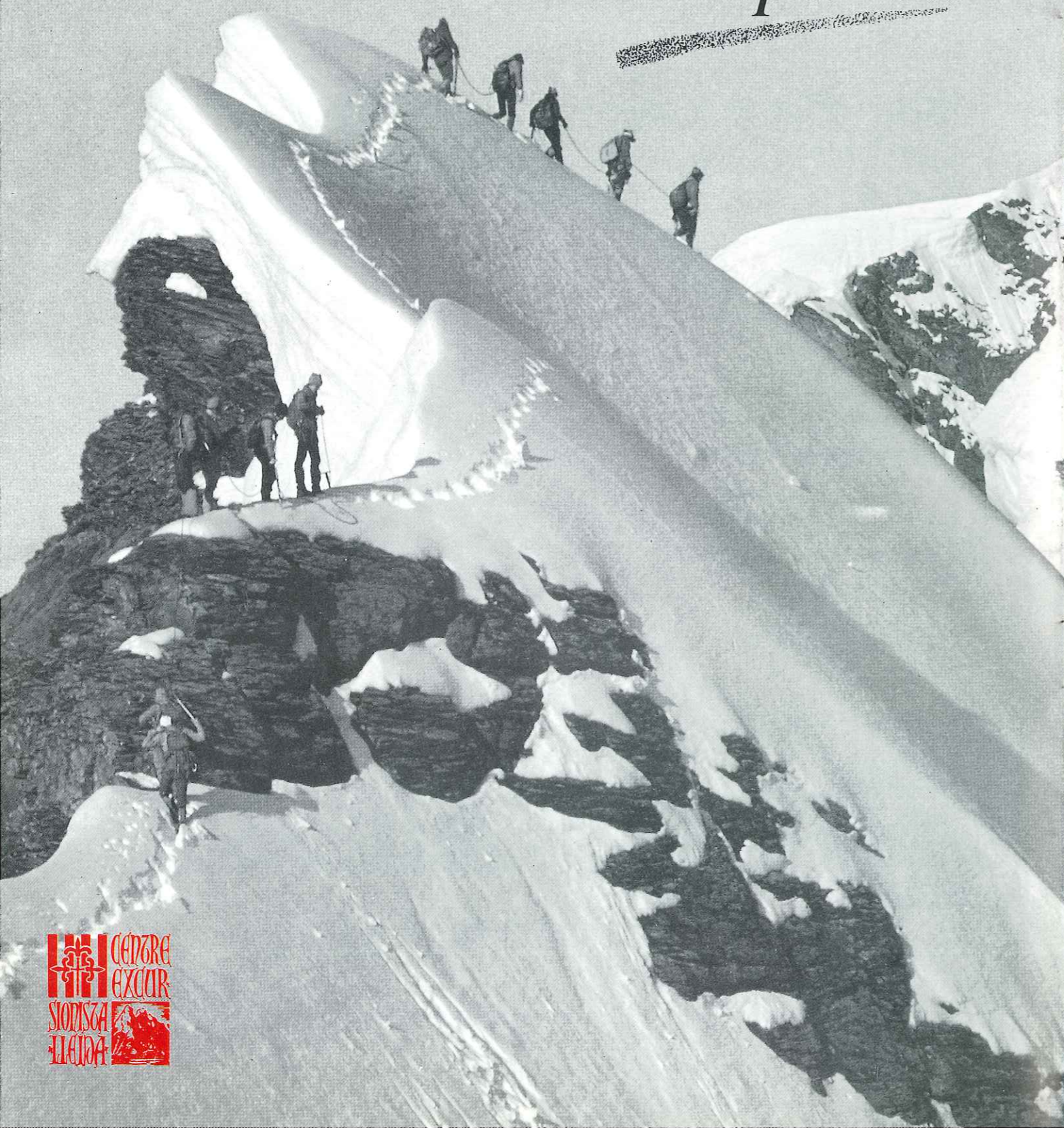


CAIXA DE TERRASSA

Persones. Servei. Qualitat.

ARESTA

*la revista del Centre.
Participa-hi!*



ARESTA

