

ARRIESTA



LA REVISTA DEL CENTRE EXCURSIONISTA DE LLEIDA - IV ÈPOCA - SETEMBRE / OCTUBRE 2003 - Núm. 65

2
TEMA DE PORTADA
ISLÀNDIA
Carles Sàez Llorca

6
ARTICLE
LA REPRESENTACIÓ
DE LES COVES
A LA LITERATURA
Maria O'Neill

8
ARTICLE
LA IMPORTÀNCIA
DELS ESTIRAMENTS
Laia Climent Llordés

10
EXCURSIONISME
GR 7 A VALÈNCIA:
CORTES DE PALLARS - ALCOI
Pep "el Valencià"

14
VIDA DEL CENTRE
APUNTS I COMUNICACIONS
Equip Aresta

15
EXCURSIONISME
ITINERARI EXCURSIONISTA NÚM. 78:
LA SERRA DE CASTELLNOU
Àlex Miró i Pau Salla

EQUIP DE REDACCIÓ: Mercè Ciutat, Josep Lluís Gàzquez, Mercè Gàzquez, Dolors Llordés, Carmina Pardo, Carles Sàez, Núria Solé. **DISSENY GRÀFIC:** Josep Herràndiz. **EDITA:** Centre Excursionista de Lleida. **REDACCIÓ I ADMINISTRACIÓ:** C/ Comerç, 25. 25007 Lleida. Tel.: 973242329. Fax: 973234497. E-mail: cel@lleida.net. INTERNET: <http://www.lleida.org/cel>. **IMPRIMEIX:** Arts Gràfiques Bobalà, SL. **DIPÒSIT LEGAL:** L-39-1958. Tirada: 1.200 exemplars. Publicació no lucrativa. El CEL no es responsabilitza de les opinions dels autors. Es permet la reproducció però amb l'esment de l'autor i l'origen. Subscripció de 6 números: 13 euros. Preu del número: 2,40 euros. Imprès en paper de cel·lulosa blanquejada sense clor. **FOTO DE PORTADA:** Guëiser Strokkur. Arxiu: Lluïsa Capell. **COL·LABOREN:**

PER A LA MAJORIA, LES VACANCES S'HAN ACABAT. Ha estat temps de fer realitat els petits o grans projectes que, des de feia mesos, de vegades anys, s'anaven planificant. Uns han creuat l'oceà vers una banda i altres han pres l'avió en sentit contrari. Així, entre tots no haurà quedat cap continent de la Terra que no hàgim visitat. Sort en tenim de les projeccions dels dimarts, on, com a espectadors privilegiats, podem gaudir i compartir les nostres vivències. Potser seria bo recordar la "febre del cim" que al final de curs es va planejar al Centre. Les expedicions amb membres de la nostra entitat van ser nombroses: al Mckinley, al Huaguruncho, al Muztag Ata, al K2... i totes elles han finalitzat amb l'èxit més important, que és el d'haver tornat a casa amb vivències que de ben segur no s'esborraran de la memòria dels seus protagonistes i dels qui les hem seguit des d'aquí.

Ara, la tornada a la normalitat ens farà pensar en aquelles coses més quotidianes, però que no deixen pas d'engrescar-nos. N'hi ha una que està en un moment importantíssim, l'estructuració dels actes del Centenari del Centre. Ben aviat es tornaran a posar tots el projectes sobre la taula i l'estat de realització o maduració de les activitats de cada comissió. Les dates de la celebració són cada cop més properes i no s'hi val a perdre temps. Així que qui no s'hagi animat a participar en cap dels diversos projectes plantejats, encara hi és a temps. Ànim, doncs, a totes i tots, que en aquesta "expedició" hi serem tots els protagonistes. Que es noti que ens hem posat les piles!

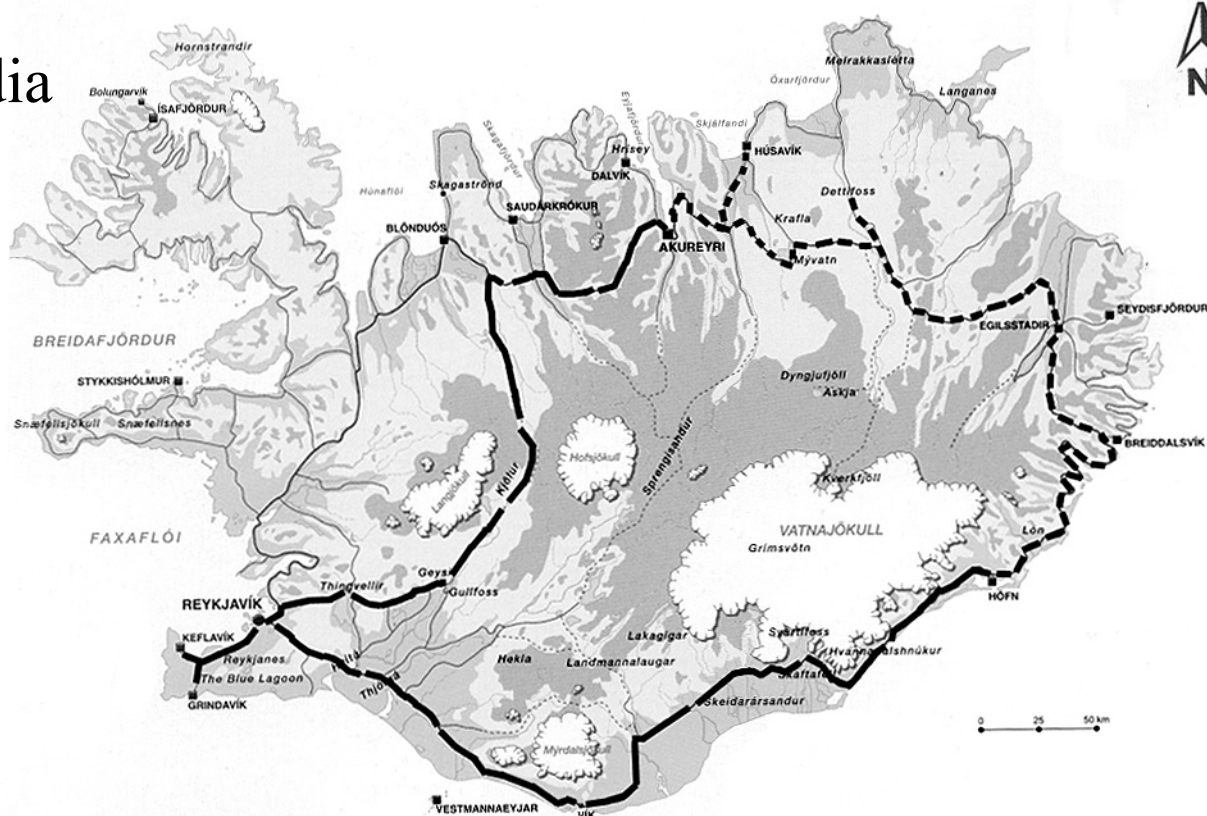


Ajuntament de Lleida



Generalitat de Catalunya
Departament de Cultura

Islàndia



Islàndia és una illa, però sembla un continent. També és europea, però guarda un gran exotisme. Més de mil anys poblada, sembla colonitzada des d'ahir mateix. El foc i el glaç hi conviuen i són els modeladors d'un paisatge i d'una forma de viure'.

A Islàndia la vida està principalment lligada a la costa i al mar. Als altiplans interiors la solitud es percep com un homenatge a la natura. En tot el país la interacció entre natura i civilització es produeix harmoniosament, no s'acaba de percebre si la ciutat s'endinsa al camp o si és a l'inrevés. La vida salvatge es mostra capaç de conviure a la ciutat de la mateixa forma que ovelles i cavalls pasturen lliurement per planes i muntanyes.

La llum, tan clara per la nitidesa de l'aire, dona al paisatge islandès una profunditat i una coloració especial que engrandeixen al límit la percepció de les seves dimensions i pigmentació. El cel, sempre de núvols canviants, el vent i la pluja acaben de compondre les mil i una gammes visuals d'aquest país silenciós que quasi mai apareix a les notícies dels mitjans de comunicació d'arreu del món.

Un grup del CEL hem dedicat les vacances d'aquest any a Islàndia, tot gràcies a una proposta d'en Rosendo Oliva que ja feia alguns anys remugava aquest destí. Deu viatgers amb BTT, més dos amb motxilla, hem conegut una part d'aquest racó de món. I ha valgut força l'experiència.

Hem pedalat per terres islandeses: Rosendo Oliva, Carina Palau, Gemma Esteve, Cristina Airós, Pilar Morros, Pep Godoy, Jordi Moneris, Lluïsa Capell, Dolors Llordés i Carles Sàez. Han caminat per aquells indrets: Lluïsa Terés i Lluís Taverner. D'una forma coordinada els viatgers de BTT i a peu hem anat coincidint periòdicament.

El viatge es va plantejar en dues parts. La primera consistí en la travessia sud-nord de l'illa. De la capital del país a la ciutat més important del nord, a través del desert de l'altiplà interior i amb uns 400 km de recorregut. La segona, després d'un trasllat de 500 km en autobús, obrí el recorregut de la costa sud d'Islàndia, d'est a oest, per acabar, després de 600 km més, a l'aeroport de Keflavik, punt d'inici i final de la nostra aventura islandesa. Cal dir que en arribar a l'aeroport, a les dues de la matinada del dia 3 d'agost, vam viatjar en autobús a la capital, Reykjavik, a uns 50 km de distància. A partir d'aquí una aventura de més de 1.000 km en BTT, dels quals la Cristina Airós no se'n va estalviar ni un.

Reykjavik – Akureyri. De l'Atlàntic a l'Àrtic a través del desert.

(Aquí es descriu la primera part del nostre recorregut per Islàndia. En la propera *Aresta* trobareu la continuïtat que es mereix la segona part.)



Arxiu: Carles Sáez

La Lluïsa i la Dolors davant de la glacera de Langjökull

04-08-2003: Reykjavik – Pingvellir (51 km)

Després de fer nit a l'excel·lent alberg de Reykjavik, sortim de la capital sota una pluja fina. Inicialment pedalem per una xarxa asfaltada amb formes de gran autovia (C-1) que aviat decreix per transformar-se en una carretera d'aspecte secundari (C-36). Aspecte que es mantindrà, en el millor dels casos, fins a la nostra tornada a Reykjavik.

En sortir de la connurbació urbana la pluja remet i el paisatge s'obre a l'ample, tot permetent contemplar com oceà i terra es resisteixen a perdre el contacte. Finalment el camí enfila una vall fluvial que suaument ens introdueix a les terres interiors. Tot just en terreny de transició, al vessant de la serra situada a banda esquerra, es veu l'església de Mosfell. És un edifici aïllat, de planta triangular i composició acurada, on hi veig un exemple reeixit d'aquella arquitectura moderna, on es dona fe que les coses han de semblar allò que són.

En no gaires hores arribem al nostre destí: el càmping de Pingvellir, situat prop de la riba nord del llac Pingvallavatn (vatn = llac) i a uns 3 km del nucli poblat. Aquest llogaret és protagonista de dos fets importants per a Islàndia, l'un històric i l'altre geològic. Aquí es va fer la primera assemblea parlamentària dels islandesos (any 930) i que fou també la primera d'Europa. També s'hi manifesta la gran falla geològica que, recorrent l'illa de sud-oest a nord, divideix les plataformes continentals americana i europea. És, de fet, la causa de l'existència d'Islàndia, ja que és el junt obert, origen de la intensa activitat volcànica que ha construït l'illa.

05-08-2003: Pingvellir – Geysir (57 km)

Abans de pedalar directament per la C-36, preferim vorejar el Pingvallavatn per la seva riba nord. Un tram de pista asfaltada (C-361) ens permet contemplar el salt d'aigua que cau de la paret de ponent de la falla, ja molt a prop del petit nucli de Pingvellir. La riba ens ofereix la contemplació d'ànecs salvatges i també prendre consciència de l'origen volcànic de tot, en observar com brolla aigua calenta sota la làmina transparent del llac.

Al cap d'una estona i d'una petita costa donem altre cop a la C-36, des d'on, girant al nord i després d'un km escàs, accedim a la C-365 (ara de terra) que condueix, al cap de 16 km més, a Laugarvatn. En aquest recorregut, els camps de lava petrificada, recoberta de molsa a cops, l'arquitectura cònica i torturada de les serres i les primeres congestes de neu, ens anticipen el caràcter i la plàstica singular d'aquestes terres. De pas, les rodres del paviment ens manifesten el grau d'incomoditat que suposa viatjar amb bicicleta per les zones despoblades d'aquest país.

Un cop recuperat l'asfalt a la C-37, en 34 km més, assolim Geysir, ja a la C-35. El nom genèric donat als guèisers de tot el món es deu al nom d'aquest lloc. Aquí s'observa o, potser millor, s'analitza per primer cop aquest fenomen de la geologia. Al camp de fumaroles i sorgències de Geysir s'hi pot fotografiar avui el guèiser anomenat Strokkur. Encara que força espectacular, no és pas Geysir, el seu company de camp més famós, que va deixar de brollar fa pocs anys i que avui només mostra una tranquil·la sorgència en forma de tolla circular fumejant. Coses de la natura.



Cascada Gullfoss

Així: Carles Saez

Al “súper” del lloc completem la llista de queviures necessaris per a les següents etapes a fer pel desert interior. El càmping, amb dret als banys termals de l’hotel, completa el dia, la nit (quina nit?) i la nostra estada aquí.

06-08-2003: Geysir – Hvitárnnes (53 km)

Encara gaudim de l’asfalt, en 10 km de la mateixa C-35, per visitar el potent salt d’aigua de Gullfoss (foss=cascada), on, a més del salt, es reconeix el profund canó excavat a la plana pel riu Hvitá. A partir d’ara la C-35 és una pista de terra i també des d’aquí es comença a apreciar, enlairada a ponent, la glacera Langjökull (jökull=glacera), dilatada superfície de gel que ens acompanyarà durant tres dies de la nostra travessia.

La pista es caracteritza per continus puja-baja, amb tendència a guanyar alçada, fins assolir un port de muntanya on ens aturem a dinar. La collada, situada sota el pic Bláfell (1.204 m), ens obre una nova vista sobre una gran plana, la fondalada de la qual es troba ocupada pel llac glacial Hvitárvatn. Aquest llac, que rep aportacions procedents de dues llengües de gel del Langjökull, vessa aigües al riu Hvitá. La vista és immensa

i permet apreciar, ara al nord-est, la glacera Hofsjökull, una altra gran massa de glaç que també serà present els propers dies.

Després de la conseqüent baixada i de creuar el riu, per un pont situat a sobre del punt de desgüàs del llac, arribem en pocs km al càmping-refugi Hvitárnnes, on passarem una nit de “western”, atesa la presència d’un nombrós grup d’excursionistes a cavall.

07-08-2003: Hvitárnnes – Hveravellir (47 km)

Ja ben endins dels anomenats “higlands” (terres altes) el paisatge confirma les característiques anunciades la jornada anterior: grans planes ermes compostes alternativament per sorres de cendra, torturats afloraments de lava pètria o camps de bombes volcàniques. Només la presència d’una minsa i discontinua vegetació de matoll petit, que serveix de pastura a les escasses ovelles presents, dóna una nota de vida a un territori acabat de conformar per l’erosió del vent i de les aigües de desglaç que clivellen la desèrtica superfície. A llevant i a ponent les serralades arrodonides, que suporten les glaceres perpètuas, encaixen l’altiplà.

A mig camí, al costat sud-oest de l’Hofsjökull, destaca un petit massís muntanyós: el Kerlingarf (1.477 m). Són muntanyes que, havent resistit l’erosió, encara mostren formes esveltes i punxegudes que sorgeixen d’entre l’entramat de congestes i petites glaceres que contenen. Aquest massís és punt de pràctica d’esports de muntanya locals i s’hi pot trobar aixopluc al refugi Kerlingarfjöll (jöll = refugi), allí establert.

Després de suportar estoicament, durant tota l’etapa, el pitjor estat de pista desitjat per a una bicicleta, hem d’abandonar la C-35 i prenent un ramal a l’esquerra, després de 2 km, fem cap a Hveravellir. Just a la cruïlla de camins hem trobat els primers catalans. Uns companys d’Olot que fan el nostre itinerari, però a l’inrevés.

Hi arribem just quan plou el suficient com per complicar les tasques d’acampada i d’apreciar aquest camp de fumaroles i sorgències, que és un petit centre de “relax” als “higlands”. Un refugi guardat, unes bones instal·lacions de càmping, amb botigueta inclosa, i una bassa preparada per al bany termal, constitueixen l’oferta d’aquest lloc que és punt de partida d’excursions per les rodalies.

Aprofitem que la pluja afluixa per muntar el campament, fer petites reparacions mecàniques, prendre els banys termals i descansar per a l’etapa de l’endemà.

08-08-2003: Hveravellir – Húnaver (91 km)

Després d'una nit d'aigua i de vent i un estat del cel que no acompanya gens, desfem el camí fins a la C-35. Al cap d'uns 10 km de pista, horrorosa com la d'ahir, aquesta té ara un paviment ferm i adequat per rodar a bona velocitat i amb comoditat. Avui els "higlands" ja cauen cap a la costa nord de l'illa i això es nota en el pendent general de l'etapa. Només cal escalar el petit port que supera les arrodonides i baixes serralades que ens separen de la zona lacustre de Blanda. Al mateix port, un refugi, no guardat i de vistós color taronja, ens serveix per parar a esmorzar.

Més endavant, a uns 40 km de l'inici d'etapa, trobem el pantà de Blöndulón, que precedeix el conjunt de llacs i estanys que anem resseguint i que, interconnectats, són la base motriu de la planta hidroelèctrica de Blöndustód. Instal·lació industrial situada on la C-35 passa a ser directament la C-732, punt on també el paviment recupera l'asfalt per a revestiment. Aquí apareix una fina pluja per acompanyar-nos durant una part del fort descens en direcció a Eyvindartstadir, població on inicialment teníem previst cloure l'etapa, situada en una vall humanitzada, amb força pastures i granges, que contrasta fortament amb el paisatge desolat viscut els dies anteriors.

Una errada comporta pedalar uns 20 km més dels previstos. Acabem, sota la pluja, a Húnaver, petit llogaret situat vora la C-1, la Ring-Road, carretera a la qual hem accedit mitjançant la curta C-131. Aquesta nit dormim a cobert, en un alberg que en realitat és una mena de casal social. Si no, per què hem dormit a l'interior d'un escenari de teatre?

D'Húnaver he de destacar el paisatge, especialment pictòric, i la deliciosa església de fusta blanca que, situada al bell mig d'un verd prat, abriga, amb l'ajut d'uns pocs arbres, un petit cementiri a l'interior del seu recinte clos. En una passejada matinal de brisa fresca vam apreciar l'especial llum i colors del paratge.

09-08-2003: Húnaver – port d'Öxnadalshelöl (62 km)

Fou l'etapa més dura, en incloure la pujada dels dos ports amb més desnivell de tota la travessia i per tastar per primer cop, la carícia del vent islandès quan aquest va en sentit contrari a la nostra marxa.



Falla de Pingvellir

Arxius: Lluís Capell

Immediat a Húnaver s'enfila el primer port que, en 21 km de pujada i baixada, ens duu a Varmahlid, població situada a l'inici del gran delta que presideix el fiord de Skagafjörður (fjörður=fiord). A partir d'aquí la C-1 travessa el riu i manté un traçat pla, pràcticament a nivell d'aigua, durant 21 km més fins al lloc de Silfrastadir, on una petita església marca l'inici de l'escalada del segon port. Aquest trajecte planer ha estat una veritable tortura, a causa del vent que ens obliga a pedalar llargues hores, amb el plat més petit i el pinyó més gran, per assolir velocitats inferiors que caminar. Finalment, la pressió del vent disminueix, en entrar a la vall d'accés al port, i ens permet arribar, amb menys martiri i sota una fina pluja, als amplis planells superiors d'Öxnadalshelöl, on, a semblança del pla de Beret, els aiguamolls i rierols donen les aigües a cada vessant oposat.

Ja superat el port, i no sense força parades de descans, la Dolors i jo passem una nit d'acampada lliure en un gran ambient d'alta muntanya alpina, amb pluja i vent inclosos, només alterat per l'estació de telecomunicacions allí instal·lada.

10-08-2003: Port d'Öxnadalshelöl – Akureyri (56 km)

Diumenge i baixada! El vent és mort! Cap vehicle a la carretera! Després d'albirar l'aigua de mar de l'Eyjafjörður, just passada la població d'Ytri Baegisá, entrem a les 11 del matí a Akureyri. Amb la Dolors ho celebrem i fem un cafè de mitjà al primer bar de gasolinera que trobem a l'entrada de la ciutat. Poc després retrobarem els companys al càmping i començarem a gaudir d'uns dies de descans sense pedals per fer de turistes com cal.

Carles Sàez Llorca

La representació de les coves a la literatura



Aixiu: Antoni Satorra

Tant el descens com l'ascens, la foscor convertida en llum, la solidaritat fregant colzes amb la soledat: sempre m'ha captivat el nus de contradiccions que ofereixen les coves, i els meus instints es veuen reflectits i confirmats per la seva representació a la literatura. Començant amb el filòsof Plató, en *La república*, passant per la primera èpica en llengua anglesa, *Beowulf*, i arribant al segle vint amb el llibre *El senyor dels anells*, es veuen diferents representacions de les coves, algunes positives i altres no tant. Però és cert que tots aquells que hem baixat a un forat ens podem identificar amb els sentiments expressats en aquestes tres obres o amb algunes d'elles. La cova es converteix en una metàfora ben rica per la seva ambigüïtat i pel poder que té per despertar sentiments forts i a vegades contradictoris, l'ocasió que ofereix per qüestionar certs valors i, a la fi, per perfilar un fet que ha estat central en la vida humana (i diria que la defineix) —en el desig pel poder, del coneixement, del sentit de la vida que s'aconsegueix endinsant-se als desconeguts mons tant interiors com exteriors.

La imatge de la cova més poderosa i alhora més discutida pot ser aquella que ofereix Plató en la seva obra *La república*. Allí la cova representa la distorsió de la realitat, la vida viscuda de

segona mà, la confusió, la manca de percepció de l'home que està apartat de la realitat i només pot percebre-la com a imatges i ombres distorsionades i projectades damunt d'una pantalla. Són veritats a mitges. La cova és una imatge que indica com de lluny estem de la veritat i de l'essència de les coses. Representa la ignorància, la falsedat i l'obscuritat: un estat negatiu, més que un lloc, un obstacle per arribar al coneixement de les coses. Segons Plató, cal sortir de la cova per arribar a la saviesa. Malgrat que la seva intenció fou la contrària, la representació de la cova amaga un missatge contrari que capgira la intenció inicial (com passa sovint amb la nostra interpretació de les seves interpretacions!). La cova, al meu entendre, pot significar l'exercici de la imaginació humana, la capacitat de l'home d'interpretar i extrapolar signes, d'inventar i crear a partir d'indícis. És l'únic recurs que garanteix la vida imaginativa i evita la caiguda a la sòrdida monotonia de la rutina. Vista així, la cova representa un alliberament, un espai mental on pot entretenir-se la capacitat imaginativa de cadascú.

Una altra imatge de la cova es troba a *Beowulf*, escrit al segle VIII o IX però que neix de la tradició oral del poble germànic i

que conta la vida de l'heroi del mateix nom. Vida marcada per tres grans batalles contra les forces del mal. Els tres contrincants representen diferents graus del mal: la primera batalla té lloc dintre de la societat, però les dues següents s'allunyen del món damunt de la terra i *Beowulf* està obligat a baixar a les coves. El protagonista (com tots els herois) sembla que no tenia problemes pulmonars i era capaç de nedar durant dies a pulmó lliure per arribar al lloc de combat. Les dues últimes trobades obliguen a l'aïllament del protagonista dels companys i ell es troba sol davant del perill i enmig d'una naturalesa hostil i amenaçadora. L'última batalla té lloc en una cova al fons del mar on viu (com és habitual) un drac que guarda gelosament el seu tresor. El descens a la cova d'un Beowulf envellit i fatigat representa, des del meu punt de vista, la trobada amb la mort. A la cita amb la mort s'hi va sol i així es troba el nostre protagonista quan els seus companys l'abandonen en una crisi de fe. Sol també va l'espeleòleg, perquè, malgrat que el descens és cosa de tots, al cap i a la fi és un mateix que ha de fer front a moltes pors, solucionar problemes i tenir el valor d'estar a soles amb un mateix. Així es troba el nostre heroi a la batalla amb el drac; aconsegueix matar el contrincant, però també perd la seva vida. Estar sol és a la vegada una mostra de la condició humana davant la mort i una reivindicació de la nostra valentia.

L'obra *Beowulf* va influenciar molt l'escriptor J.R.R. Tolkien, autor d'*El senyor dels anells*, qui va ésser estudiós de la literatura anglosaxona. La seva obra deixa la dicotomia bo-dolent i l'oposició blanc-negre que defineix les obres anteriors per anar cap a la zona grisa, cosa que perfila la nostra època per excel·lència —la de l'ambigüitat. Sí que inspiren por, però, al contrari de la cova de Plató també ofereixen la possibilitat d'arribar a la saviesa del món i a si mateix. La primera representació que comentaré ve del llibre (precursor d' *El senyor dels anells*) *El hòbbitt*, un conte lleuger i entretingut que narra les aventures en to d'humor d'un cert Bilbo Baggins que acaba la seva aventura a la cova del drac, guardià d'un tresor. El drac representa, segons la meua lectura, "l'esperit" de la cova, que castiga qui gosa endinsar-se a l'espai "sagrat," qui comet un sacrilegi, d'anar fora dels límits establerts. El drac, en aquest cas, representa l'ànima de la cova —vigila, intenta enganyar i és gelós. Sospito que els que han baixat a molts forats podem dir que cada cova té el seu ambient, el seu "feeling" que es copsa no solament a partir de fets com les formacions que hi ha, sinó també d'alguna cosa intangible. L'ésser que gosa violar aquest espai li desperta una ira i una fúria i a les coves tot hom troba el seu drac personal, amb qui, com Bilbo Baggins, s'ha de dialogar. És la fera qui viu dintre, qui murmura, avisa, amenaça i que s'alimenta amb les nostres pors.

Les coves a *El Senyor dels anells* tenen dos vessants, ja que l'obra és molt més elaborada que *El hòbbitt*. D'una part prenen un caire més amenaçant i de l'altra representen l'arribada al coneixement. Aquests dos vessants es veuen a dos llocs centrals: on viu Gollum, el hòbbitt desvirtuat i les mines de Mòria on Frodo, el guardià de l'anell i els seus companys penetren, guiats pel mag Gàndalf. Gollum està auto-exiliat a una cova on pot desenvolupar la seva obsessió per l'anell ("my precious"). A la pel·lícula, es representa molt bé la connexió entre l'obsessió de Gollum i la seva decisió d'anar a refugiar-se als llocs obscurs: un lloc d'ambigüitat moral i física que representa la decisió de Gollum d'optar pel mal i no pel bé. Embruixat per l'anell, abandona el món de la llum, els arbres i el cel. Viu en un purgatori, un estira i arronsa entre les seves inclinacions bones i dolentes. Gollum es caracteritza físicament amb ulls i mans i es redueix a aquests dos elements. Parla des dels llocs profunds de la consciència representant la part dolenta que tothom té.

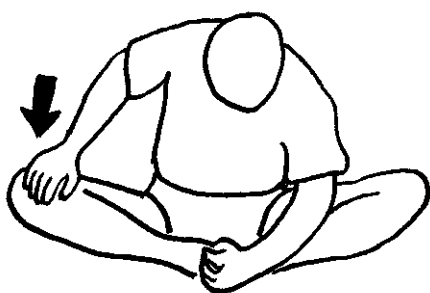
El descens de Gàndalf i la solidaritat de l'anell a les coves de Minas Moria també representa l'endinsament als llocs foscos de la ment, però el plantejament és més optimista i el resultat positiu. És significant que per entrar a les Mines Gàndalf ha de solucionar una endevinalla. Té varies interpretacions i un dels bàsics és la interpretació de l'espiral que prové de la mitologia celta. L'espiral i el laberint en aquesta filosofia representen l'ascens a la saviesa: el punt on es troba la unió de l'esperit de la terra i el del cel. Gàndalf guia la solidaritat per laberints amb el seu foc de llum. Endinsar-se i baixar a la tenebra no és solament explorar els racons de la subconsciència sinó baixar en la teoria celta, vol dir pujar en un circuit etern —la baixada sempre té per conseqüència la pujada com es veu a la pel·lícula: arriben a la llum al final. Això significa que el pas pels laberints i els perills de les mines ha donat als membres del grup una millor coneixença de si mateixos i de la realitat que està al voltant.

Això és una selecció molt personal (i restringida) de la representació de les coves a la literatura i a la filosofia. No pretén treure conclusions definitives o contundents —això és el treball de cadascú i, a més a més, no té límits. Dels exemples escollits es pot dir que la cova representa diferents aspectes de la vida humana: com a representació de la desorientació, com a lloc prohibit i sagrat, com a lloc interior en la subconsciència humana: amagatall de desitjos i secrets inconfessables, com a prova de la solidaritat i de la col·laboració i també de la soledat.

Per acabar, voldria dedicar aquest escrit a un amic que està lluitant amb la foscor d'una malaltia; qui vol desafiar les tenebres de la cova i treure a la llum tant els tabús més esgarriposos com les veritats que s'amaguen allí. Sort, Joaquim.

La importància dels estiraments

Adductors



Ben cert és que per portar una vida al més saludable possible, cal practicar esport de forma regular, ja que l'estat de salut està relacionat directament amb l'activitat física que es desenvolupa. Però, quantes vegades ens oblidem de preparar correctament el nostre cos abans d'iniciar l'activitat? Ens recordem d'estirar cada grup muscular abans i després de la pràctica esportiva? I, potser l'aspecte més important, sabem com fer-ho correctament? Per tot això considero que és vital per a qualsevol persona que realitzi activitat física, conèixer tota la informació relacionada amb els estiraments.

A més a més de la seva contractilitat, que li és específica, el múscul té la capacitat de distensió o estirament i propietats elàstiques. Aquestes qualitats, de gran importància pel que fa al comportament funcional del sistema muscular, obeeixen a factors diversos que es basen en l'abundant presència de fibres elàstiques i de col·lagen.

Quan s'agafa un múscul aïllat subjecte per un extrem i se sotmet a un efecte de tracció per l'altre, pateix un efecte d'elongació, depenent de la magnitud de la càrrega. Aquesta propietat d'extensibilitat s'explica per la disposició dels filaments que componen el múscul. Un cop estirat, el múscul presenta una tendència espontània a recuperar la posició de repòs (tendència a l'escurçament). Les funcions més característiques de les propietats elàstiques d'un múscul en el transcurs del moviment són:

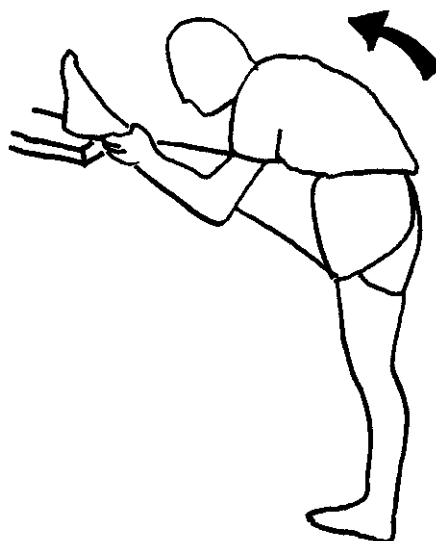
- efectes d'amortiguació de les modificacions brusques causades per contraccions musculars intenses,
- protecció de les insercions tendinoses,
- absorció mecànica de contracció,

- per acumulació d'energia elàstica, augmenta la potència d'una contracció posterior a un estirament (efecte "rebot", molt evident en determinats moviments, com el salt),
- permet que existeixi escurçament de l'element contràctil sense que es modifiqui la longitud global muscular.

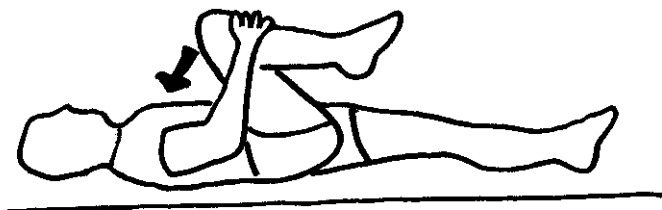
En un estirament hi intervenen varis factors: característiques biomecàniques, extensibilitat de múscul, tendons, lligaments i càpsula articular, estat dels músculs antagonistes (són aquells que realitzen l'acció contrària del múscul que volem estirar), edat, sexe, fatiga física i psíquica, temperatura muscular, hora del dia, factor genètic...

Els efectes de l'estirament són molts: possibilita mantenir una bona condició física general, una millor flexibilitat i elasticitat, millora notablement les condicions d'eficiència del moviment, disminueix el risc de fatiga, evita lesions, millora les possibilitats físiques, redueix la tensió muscular, relaxa el cos, millora la coordinació de moviments, prepara el múscul per ser utilitzat, prevé la disfunció articular, té un efecte antiàlgic, permet una millor transmissió de la força, millora l'esquema corporal i la propiocepció, millora el gest, augmenta el flux sanguini, mobilitza les capes superficials dels teixits, busca l'extensibilitat màxima, evita escurçaments i contractures musculars, etc. Val la pena fer-ne!

Isquiotibials



Gluti major

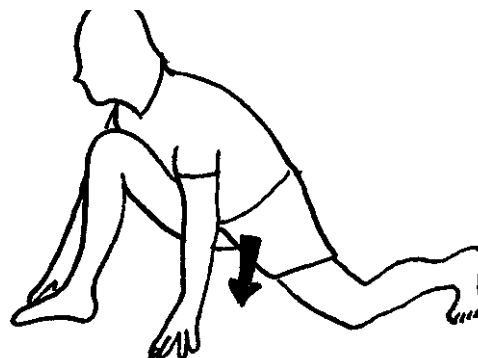


L'estirament consisteix a realitzar l'acció contrària del múscul a fi d'elongar totes les seves fibres, ja sigui de manera activa o passiva, fins aconseguir un grau de tensió suficient. Però com ja he dit abans, cal saber com realitzar-los correctament. En primer lloc cal consciència i constància! És ideal fer estiraments cada dia en llevar-nos i abans d'anar a dormir. Cal treballar analíticament cada múscul, així aconseguirem una major precisió. És imprescindible saber quin múscul volem estirar, quina és la seva acció i quina és la posició de l'estirament. La intensitat ha de ser progressiva i suau, evitant rebots, brusquedat, balanceigs i compensacions.

Començarem estirant el múscul entre 10 i 30 segons i mantindrem la posició fins que notem una tensió suau (MAI DOLOR!). Quan ens sembla que la tensió comença a disminuir, incrementarem l'estirament 2 o 3 cm fins que percebem un altre cop una tensió suau. Mantindrem aquesta nova posició 10-30 segons més. Si la tensió no disminueix, cal reduir una mica l'estirament fins aconseguir un grau de tensió agradable.

La respiració ha de ser lenta, rítmica i controlada. És millor espirar mentre anem a la posició d'estirament, i un cop aconseguida aquesta, respirar lentament, però amb naturalitat.

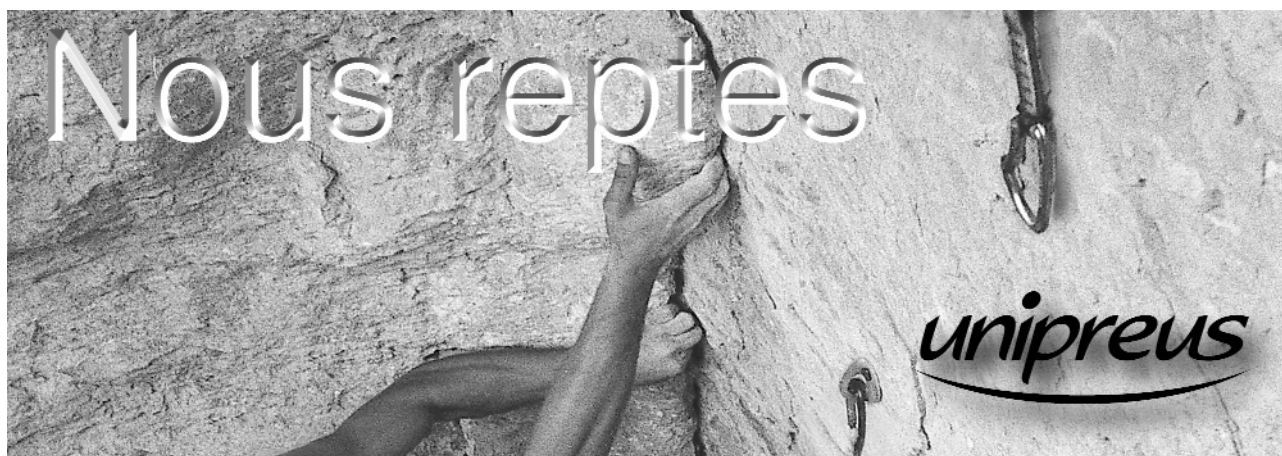
Psoes Ilíac



A l'últim, voldria explicar un concepte que és molt habitual, però erroni. Els músculs estan protegits per un mecanisme anomenat "reflex d'estirament". Quan es produeix un estirament excessiu de les fibres musculars, apareix un reflex nerviós que fa que els músculs es contreguin. És un mecanisme de defensa per evitar lesions. Per això, no hem de forçar mai els estiraments, ni mantenir -los més temps del necessari, ni "rebotar" mentre s'estira el múscul (cosa que fins fa poc se'ns explicava com a correcte), perquè d'aquesta manera activariem el reflex d'estirament i provocariem l'efecte contrari al desitjat, podent causar dolor i lesions físiques al múscul. És preferible fer menys del que es pugui, que sobrepassar-se.

Convé saber que el nostre cos té centenars de músculs, i que cada un d'ells té el seu estirament específic. Per això us recomano que agafeu un bon llibre d'estiraments, us el mireu amb calma, i us quedeu amb aquells que més s'avinguin al vostre ritme de vida i a l'esport que practiqueu. I recordeu que la nostra competència és el motor del nostre resultat!

Laia Climent Llordés, fisioterapeuta



GR 7 a València: Cortes de Pallars - Alcoi

Un any més, trac la ploma per fer un resum de la nostra tradicional peregrinació de Setmana Santa per terres valencianes, avançant de mica en mica cap al sud pel GR 7 que fa anys vam començar als Pirineus. Obviaré dades generals, ja que les he donat en anteriors articles i estan molt millor explicades en les web que us dono a la fi d'aquest article.

L'any de realització coincidí amb l'EURORANDO 2001 (vegeu article *Aresta* núm. 54) i la finalització del marcatge del GR-7 espanyol. A més, per a mi, aquest any ha tingut una significació especial, ja que els dos darrers dies de l'excursió eren per l'estimada serra Mariola, escenari del meu bateig a l'excursionisme i camp de corrieres amb els amics de joventut.

Així que ja ens tens el diumenge 8 d'abril amb el Joan Ramon i el Juli Vallory cap a València. Vam visitar la Ciutat de les Arts i de les Ciències, de l'arquitecte Calatrava, de la qual estan en funcionament el Museu de les Ciències i l'Hemisfèric (cinema de pantalles gegants). Tot molt espectacular, potser més pel continent que pel contingut. A migdia ens esperava el taxista de Cortes de Pallars per portar-nos al seu poblet, on començarà l'aventura. 8 km abans, en Joan Ramon i jo vam baixar per fer el tros que no vam acabar l'any precedent.

En arribar a Cortes, comarca de la Vall d'Airoa, ens trobem amb el Juli. La tarda la dediquem a conèixer el poble i la seva gent: un meravellós exercici de descoberta de la bellesa d'allò petit i intranscendent. Ens assabentem que són molt rics pel cànon elèctric que els proporciona el salt d'aigua de l'embassament sobre el Xúquer, que la majoria d'homes estan jubilats o viuen del "cuento", i que ningú no sap res d'allò que es troba més enllà dels límits del municipi. La majoria de la gent mai no ha estat al Caroig, i quan els diem que hi anirem caminant, ens consideren bojos. Al bar Fortunato, on sopem "gaspatxos manxegos", mirem una foto del pont sobre l'embassament abans que s'omplís d'aigua. El nou pont s'enlaira 150 m sobre el llit del Xúquer i supera en més de 50 m l'antic pont. Després de sopar trobem un guarda de pesca que sembla ser l'única persona del poble que ha estat al coll del Caroig i que confirma que no ens acabarem l'aigua de la seva font.

1a etapa: Cortes de Pallars (422 m) – Coll de Caroig (1.004 m) (30,600 km // 7 h 53 min)

Sortim matinet perquè tenim molt camí per endavant i convé aprofitar la fresca. Una cabra salvatge i els seus cadells ens



Rambla Boguella

vénen a acomiadar, i és que avui travessarem la Reserva Nacional de Caza de la Muela on hi pasturen cabres (*Capra hispanica*) i muflons. Rodejarem la Muela pel nord, seguint una senda espectacular pel costat dret de l'embassament, a la vista del castell de Chirel, que queda a l'altre costat. En arribar a l'entrada de la vall de Sácaras, girem 45° en direcció sud, per seguir la bonica i quasi deshabitada vall, encara respectada pels incendis. Aviat trobem la font del mateix nom, on raja poca aigua. Gran part de l'etapa transcorre per pista asfaltada que puja fort fins al coll de Bayart (1.000 m). Aquí n'agafem una altra sense asfaltar que puja suaument al coll de Caroig. Des d'aquí, en menys de 20 minuts accedim al cim de Caroig (1.128 m), considerat el segon millor mirador del País Valencià, després de Penyalgosa. Des del cim dominem tota la plana del Xúquer a l'est, Javalambre i El Tejo al nord, i el Montcabrer al sud-est, davant de la ciutat d'Alcoi, on acabarà l'excursió d'aquí a una setmana. Al coll de Caroig tenim una bona zona d'acampada, amb una font i una bassa circular plena d'aigua. Hi trobem uns senyors de Bicorp que ens donen notícia de l'existència del càmping i casa rural de Benefetal, a unes 2 hores de camí, així com la importantíssima cova de l'Aranya, per les seves pintures d'art rupestre llevantí. Rememorem també el devastador incendi de 1979 que va cremar més de 100.000 ha.

2a etapa: Coll del Caroig (1.004 m) – Cases de Benali (720 m) (23,785 km // 5 h 55 min)

El camí de baixada del coll segueix un petit barranc amb cases a la dreta, deshabitades i algunes en molt mal estat de conservació, com la Casa de l'Olmo presidida per un gran om; curio-

sament al costat del mas hi ha una caseta de nova construcció amb parets lliscades de ciment, exemple de l'abandó de l'hàbitat rural de secà, com succeeix al Montsec lleidatà.

Durant el trajecte trobem fonts com la de la Casa de la Balsilla o la del Carril, ambdues poc abans d'arribar a la Solana de l'Alambín (1.000 m). Aquest punt, que correspon al Mojón de Término de la topoguia, és una mica perdedor, ja que a part de la falta de pintura, va a trobar -se amb l'antiga senda GR que passava per la Cueva Horadada. La veritat és que val la pena visitar aquesta cova, a mitja hora de camí. És una ampla balma excavada a la roca, amb la visera partida en dos i una roca estrebada a l'esquerra; enmig d'una frondosa vegetació d'espins blancs, arboris i "aquilegies" raja una minsa fonteta de les entranyes de la paret.

Quan baixem de la Solana, trobem la Casa de l'Alambín i el cartell d'un PR que va a Quesa. A l'ombra dels pins, dos nois del servei contraincendis de la Generalitat Valenciana paren a esmorzar. Els trobarem conduint Terranos per tota la serra. Ens alerten que no hi ha aigua a les Cases de Benalí i que haurem de desviar-nos 5 km per acampar a la Font Huesca. Aquesta propina, després de caminar uns 20 km, ens fa adonar de la sequera del País Valencià. Estem al terme municipal d'Enguera, que compta amb innombrables fonts, però que solament ragen després de ploure. Quan arribem al paratge de la Font Huesca, ens trobem recompensats per la frescor i el recolliment de l'indret. Hi ha una abundosa font, una petita bassa, taules, bancs, contenidors d'escombraries i un gran aixopluc amb foc a terra que ens permet fer bivac a recer.

3a etapa: Cases de Benalí (720 m) – Vallada (291 m) (22 km // 7 h 40 min)

El camí comença al barranc i casa de la Guarañonera, encara poblat d'arbres, però pujant al Tintorero (762 m), entrem en una zona cremada que ja no deixarem fins a arribar prop de la Venta Boquella. Els continus incendis estan canviant el paisatge d'aquestes contrades, abans cèlebres pels seus extensos pinars, i obliga també a passar el GR 7 per les pistes, en realitat tallafocs, ja que els antics senders de ferradura estan desapareixent a conseqüència del foc i el posterior rebrot del garric; aquest tram del GR 7 havia sigut objecte recentment d'un acurat condicionament per part del grup ADENE d'Enguera i del Centre Excursionista de València, una feina perfectament inútil després del darrer incendi.

L'interès excursionista de l'etapa retorna en entrar al barranc de Boquella, que, malgrat estar també cremat, ens dona una

idea del seu primitiu encant. Són 10 km de camí encaixat entre parets rogenques de 150 m d'alçada. Així arribem a la Venta Boquella, on retrobem la civilització després de tres dies per allà on Cavanilles va denominar "Gran desierto valenciano". Aprofitem els avantatges de la civilització i ho celebrem amb gerres de cervesa.

L'etapa oficial de la topoguia acaba aquí, però des que van construir l'autovia, la venta s'ha reduït a un restaurant i ja no tenen habitacions. L'hotel més proper és a Moixent, però nosaltres decidim seguir el GR fins a Vallada. Ara ja som a la comarca de La Costera; hem passat de l'economia de subsistència a la riquesa dels camps de tarongers i les indústries del vimet. La gent és més oberta i comunicativa. Unes senyores de Vallada, en assabentar-se que venim a peu de tan lluny i tan carregats, deixant famílies i hisendes, ens pregunten si estem complint una promesa, quan contestem que no, una d'elles li diu a l'altra: "Aquests són rics!" I és que per a la saviesa popular, caminar sense cap interès religiós o crematístic en un dia de feina o és cosa de "tontos" o de rics.

Als afores del poble hi ha l'ermita dedicada a sant Sebastià, un oasi de pau i verdor, allunyat del petardeig de les motos dels joves del poble; la guardiana de l'ermita ens prepara una "ensalà", llonganisses i ous ferrats, que ens pareix digne del Maxim's de París, després de tres dies de rosegar llaunes i pa dur. Aquí hi ha dues fonts, l'aigua de les quals té grandíssimes propietats. Si hi aneu, però, procureu beure de la font de dalt, ja que l'aigua de la font de baix ve de la pica de la de dalt. Una vegada menjats i beguts, busquem un garrofer al parc municipal per fer bivac.

4a etapa: Vallada (291 m) – Caseriu Morera (480 m) (23,8 km // 7 h)

M'acomio d'en Juli i d'en Joan Ramon, que tornen a Lleida en tren, i m'encamino cap al castell de Vallada (658 m), unes muralles enrunades que, juntament amb el Penyó, sota del qual es troba el túnel dels Sumidors, una de les cavitats més importants del País Valencià i la més llarga del món localitzada en guix, domina tota la vall del riu Canyoles, des de Xàtiva al port d'Almansa. Abans de baixar a l'altre vessant, dono una darrella ullada al tramvia que portarà els meus amics a casa. Ara queden quatre dies de marxa en solitari.

L'etapa d'avui, igual que la de demà, són etapes de transició entre el massís del Caroig i la serra de Mariola. Possiblement, temps enrere, fos un agradable passeig entre pinars, però després dels incendis conserva només l'interès en els pocs indrets

salvats del foc. La topoguia marca el final de l'etapa a la C-320 Almansa-Gandia, però aquí no hi ha res per fer nit, si no vas a Ontinyent, desviant-te 9 km del GR. Jo travesso la vall fins al deshabitat Caseriu Morera. Aquí trobo un raconet acollidor, amb abundosa font i ombra. A punt de ficar-me al sac, rebo la visita dels voluntaris de Medi Ambient de l'Ajuntament d'Ontinyent, que vénen a buscar aigua i, de pas, investigar què fa un senyor sol i madur fent bivac en un lloc com aquest. Aprofito per informar-me de les fonts de l'etapa de demà i diuen que estan seques excepte la font del Nano, a 5 km del GR, i això que Ontinyent era conegut com "Fontinyent" per la quantitat de fonts que tenia el seu terme! Si haguéssim de donar títol al GR d'enguany, seria "A la recerca de l'aigua perduda".

5a etapa: Caseriu Morera (480 m) – Carretera Comarcal 3316 entre Beneixama i Bocairent (680 m) (14,7 km // 4 h 19 min)

L'etapa d'avui no té res de remarcable, si exceptuem la pujada a la serra de la Solana per la ben marcada senda forestal de Ponce, on trobem la font de Ballester (amb aigua!), poc abans d'arribar a la carena (810 m). A partir d'aquí el GR baixa pel barranc de l'Infern fins a la C-3316, a 2 km de la vila de Bocairent, ja a la comarca de la Vall d'Agres, coneguda pel seu barri antic (Vila Vella), la plaça de toros de 1873 excavada a la roca, l'ermita del Sant Crist i per les "covetes dels moros" (tancades els dilluns), que són un seguit de 53 finestres, habitacles i galeries intercomunicades obertes a la paret de roca i que són una mena de gegantina arna pètria. No queda encara gaire clar quina era la seva funció. Telèfon d'interès: oficina de turisme: 96 290 50 62.

Però no parlaré d'aquesta etapa ni de Bocairent, ja que a meitat de camí, quan estava a la carena de La Solana, en comptes

de seguir cap a Bocairent em dirigeixo a Banyeres de Mariola, el primer poble de la província d'Alacant, on m'espera la família. Si voleu, un altre dia us parlaré de Banyeres, on vaig passar bona part de la meua infantesa; és un poble costerut com pocs, del qual es diu que "quan plou no s'hi fa fang", dominat per un encimbellat castell, on s'hi destaca l'imposant torre de l'homenatge. Des de Banyeres el GR 7 pot tornar a agafar-se seguint la pista de les Mallaetes, PRV 4, que surt del costat del cementiri i porta en hora i mitja al cor de Mariola, retrobant-se amb el GR 7 que puja de Bocairent al costat de la carretera de Bocairent a Alcoi.

En Joan Ramon va fer el camí oficial, que no segueix la desviació cap al barranc de l'Infern indicada a la topoguia, sinó una pista que aviat esdevé asfaltada i passa per davant de la casa Buenavista, que té una meravellosa vista sobre la vall, la serra de Mariola i la serra de Benicadell, arribant-se així al poble de Bocairent, un final d'etapa molt més lògic que l'oficial de la topoguia.

6a etapa: Carretera Comarcal 3316 entre Beneixama i Bocairent (680 m) – Refugi Montcabrer (1.200 m) (20,840 km // 5 h 36 min)

Per anar des de Bocairent a les fonts de Mariola no cal tornar a cercar el GR a la carretera, sinó que es pot prendre la pista asfaltada que passa per darrere de l'hotel de l'Estació i seguir-la fins una mica abans de l'ermita de Sant Jaume. En algun moment podrem observar dues marques vermelles paral·leles. Passa pel costat d'una font. Una mica més endavant hi ha el GR 7 i l'ermita de Santa Bàrbara (probablement el proper marcatge del GR passi per Bocairent tal com aquí s'ha indicat), emplaçada en un lloc ampli i bucòlic, idoni per a l'acampada,

Banc Sabadell



amb bona font (no refiar-se'n, em comenta un ciclista que s'hi apropa). A partir de l'ermita, el GR segueix pistes boscanes (de moment Mariola ha anat salvant-se del foc). És el millor de tota la setmana. No aprofundiré en la descripció dels camins i racons de Mariola, la serra de les flors, de les herbes medicinals, del teix, de les caves o pous de gel, etc., prefereixo que ho conegueu vosaltres mateixos.

Quan penso que sóc a la glòria, *horreur!*, em fico al càmping de Mariola (amb restaurant i alberg obert tot l'any), atapeït de "domingueros" ("pasqueros" seria més apropiat per la data) que omplen de soroll el santuari d'Alacant amb els seus vehicles motoritzats i radiocassets a tot volum. No recordo haver vist mai un càmping tan gran i tan ple de gent. Comprenc que també volen gaudir de la natura, però això no està fet per a mi, així que m'enfilo cap al refugi Santiago Reig del Moral, al peu del cim Montcabrer (1.389 m), sota de la serra Mariola. El refugi, que s'hi pot arribar amb cotxe, és un gran xalet de dues plantes, propietat del Centre Excursionista d'Alcoi, que avui està ple de nens scouts cridaners; el guarda (el singular amic Lucas) i els monitors intenten dirigir l'orquestra com poden. A prop hi ha la més coneguda cava de Mariola, la d'Agres, que conserva els arcs de volta, i la del Teix, amb un gros teix a l'interior que es nodreix dels desguassos del refugi. El lloc és espectacular per les vistes sobre l'Albufera de València al nord; al sud veiem un seguit de serres alacantines (Benicadell, Serrella, Aitana...). Si pugem al cim del Contador (1.250 m) tenim una panoràmica de quasi 360° al nostre abast amb un senzill gir de cap.

**7a etapa: Refugi Montcabrer (1.200 m) – Alcoi (562 m)
(13 km // 3 h 31 min)**

Surto del refugi abans que es desperti la canalla, per gaudir en solitari i a la fresca la suau pujada al coll de Montcabrer. Passo per la font del Pouet, on hi raja un rodolinet d'aigua, potser la més pura de la serra. Assaïbreixo Mariola mastegant fulles de sàlvia (*Salvia montana*) que encatifen els lloms alts i aprofito els darrers moments absorbint totes les forces que emanen d'aquest indret màgic. Des del coll (1.300 m), hi ha a penes 15 minuts fins al cim, però com que ja hi he pujat varies vegades, tiro avall, a través de les Penyes Montes, el coll de Sabata i alguns caserius, fins al Barranc del Sinc, encaixonat entre altes parets pètries, que em porta a la sortida, la carretera del Preventori, sobre la vila d'Alcoi. A la dreta segueix el GR en direcció al Preventori i la Font Roja, però jo he d'anar a Alcoi per agafar el tren cap a València i d'ací a casa.



Cova arquejada

Arxiu: Pep "el Valencià"

BIBLIOGRAFIA I CARTOGRAFIA

- Federació Valenciana de Muntanyisme: Topoguies GR-7 "Arteas de Arriba-Rebollar" i "Rebollar -Venta Boquilla". València. 1986.
- Rafael CEBRIAN.- "Montañas Valencianas". Toms II (1983) i V (1994). València.
- J. SOLER CARNICER.- "Rutes Valencianes" Tom II. 2a edició – juliol 1992. Eliseu Climent editor. València.
- Fulls de senderisme de la Diputació de València. Plaça Manises 2, 7. 46003 València (tel.: 96 391 89 99).
- Mapes del Instituto Geográfico Nacional, escala 1:50.000 o 1:25.000, números 745, 768, 769, 794, 820 (fulls II i IV) i 821 (fulls I i III).

INTERNET (Adreces web)

www.cma.gva.es/areas/montes/viasverdes/arbvias/arbhol.htm

www.cma.gva.es/cidam/montes/sendaverde/central.asp

www.verdinet.com

www.costamediterranea.com/dondeir/valencia/caroig.html

www.adene.org

www.caroig.com

Pep "el Valencià"

Apunts i comunicacions

El número de la loteria de Nadal del Centre és el 14.847

Que tinguem sort!

- La Diada del Camí de Muntanya tindrà lloc el proper 9 de novembre.
- El proper diumenge 23 de novembre tindrà lloc la XXVI MARXA DE REGULARITAT DE LES TERRES DE LLEIDA.
- Els propers dies 25, 26 i 27 de novembre tindrà lloc el IX CICLE DE PROJECCIONS D'ALPINISME I ESCALADA, que organitza la Secció d'Escalada i Alta Muntanya. Totes les projeccions es faran a la Sala Jaume Magre (C/ Bisbe Torres, 2 de Lleida), a les 20.00 h. Properament informarem de les projeccions.
- El diumenge 21 de desembre, com ja és tradició, tindrà lloc el XL V PESSEBRE AL CIM D'UNA MUNTANYA.
- A mitjan desembre hi haurà la inauguració de l'exposició del XV PREMI FOTOGRÀFIC ÒSCAR RIBES, que tindrà lloc a la Sala de l'Audiència. En el mateix acte es farà el lliurament de premis.
- Tota la informació de les activitats s'anirà penjant puntualment a la pàgina web (<http://www.lleida.org/cel>)
- La Secretaria informa que qui estigui interessat a tramitar o renovar la llicència de muntanya de la FEEC per l'any 2004 i que no la tingui domiciliada, que li ho comuniqui al més aviat possible.
- La Secció de Jovent informa que disposa del següent material:
 - 2 parells de raquetes / 1 grampons / 2 tendes
 - 2 mosquetons de seguretat i 2 bagues
 - 1 cordino 30 m 8 mm

- 2 piolets
- 1 pala de neu
- Properament, també 1 equip d'esquí de muntanya, 1 altre joc de grampons, 1 altre parell de raquetes.

Nous socis durant els mesos de juliol i agost:

Jordi Escuer Farreres

Jordi Molins Marqués

Xavier Allué Lanaspà

Andreu Regué Barrufet

belard Morell Roure

Joan Pedrol Solanes

Joan Ramon Gasió Herrera

Nous llibres a la Biblioteca del Centre:

- ANUARI FEEC 2001
- ANUARI FEEC 2002
- CATALANS A L'EVEREST – FEEC

Donacions a la Biblioteca:

- VIA VERDE OJOS NEGROS - TRAMO COMUNIDAD VALENCIANA, donat per la Generalitat Valenciana
- PLAÇONS I SAGRAMENTS DE VIDA A TORRES DE SEGRE, donat per Xavier Batiste i Mercadé
- MAPA RILA MOUNTAIN (BULGÀRIA), MAPA A PIRIN MOUNTAIN (BULGÀRIA), donació de les famílies Gàzquez-Casals i Balagueró-Solé
- CIMES, GROUPE DE HAUTE MONTAGNE, donació de Feliu Izard

Itinerari excursionista núm. 78:

La serra de Castellnou

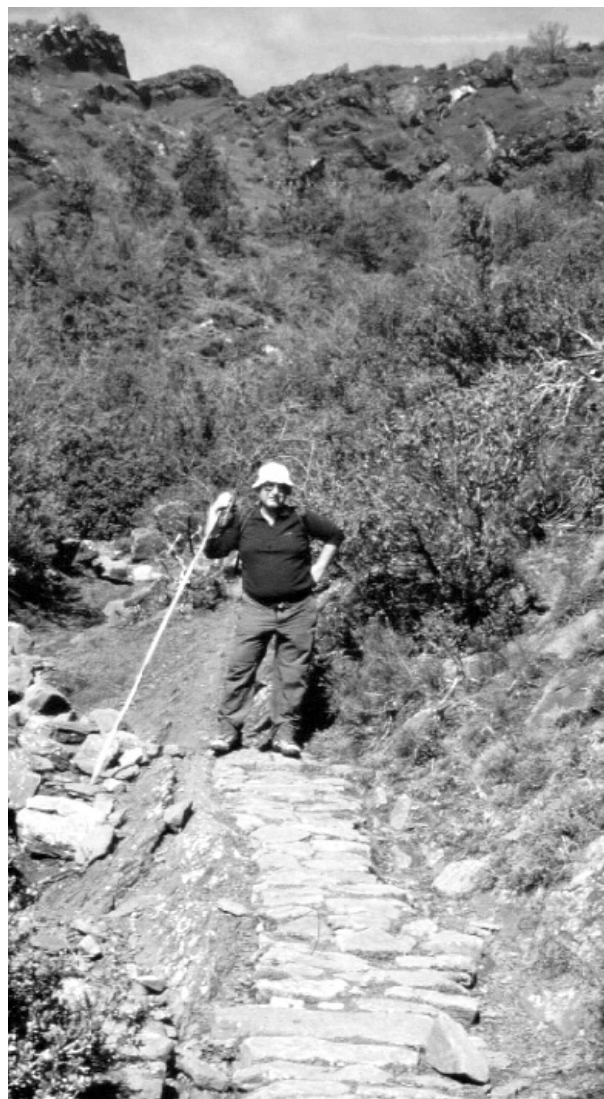
Hi ha excursions que resten al nostre record per la seva dificultat i esforç, altres pels seus paisatges impressionants de grans muntanyes o boscos esponerosos i altres que, sense tenir dificultat ni requerir molt esforç ni tenir uns paisatges grandiosos, ens deixen la seva empremta perquè són senzillament encisadores. Aqueixa que us anem a descriure pertany a l'últim grup. No hi busqueu, doncs, relats de cingles esfereïdors ni llargues i feixugues caminades. Busqueu-hi, però, l'encant de la muntanya, de la solitud i dels paisatges oberts; de les coses boniques i senzilles i que, potser per això, ens colpegen els sentiments més íntims, més profunds. Per portar-la a cap, hem d'agafar la carretera de la vall Fosca, que comença a Senterada, seguir-la fins a Molins (Molinos) i passat aquest poble trencar a l'esquerra i pujar per una estreta carretera que passa per Astell, voreja Oveix i acaba a Guiró —no em direu que no són encantadors aquests noms— lloc on comença la nostra caminada.

La primera part de l'excursió, fins el Coll de l'Oli, coincideix amb una ruta senyalitzada pel Consell Comarcal del Pallars Jussà.

Sortim del poble a tocar del fossar en direcció (oest) per una pista. La deixem al primer revolt i agafem un camí ample i ben marcat a l'esquerra —hi ha un indicador—, que en suau pujada va revoltant el barranc de la Plana. Anem creuant petits barrancs laterals que ara, en temps de desglaç, tots porten poca o molta aigua. El camí és ombrejat per clapes de roures, freixes de fulla gran, clops, trèmols i algun noguer espars.

(20') Ermita de la Mare de Déu del Coll, situada en un collet —com el seu nom indica— divisor de l'aigua entre dos barrancs. És una petita i antiga ermita, refeta recentment amb més o menys gust. El mos que fem asseguts a l'herba es fa més agradable quan un esquiol ens ve a visitar i una àliga daurada i una parella de trençalòs es passegen per damunt nostre.

El camí, en creuar el collet, agafa la direcció de ponent per una solana amb vegetació arbustiva, sobretot d'estepa de muntanya, aranyoner, argelaga i algun arc blanc. El terreny és erosionat, tot i això queden restes de l'antic empedrat al camí que demostren que era força important i transitat.



Camí empedrat

(45') Coll de l'Oli, amb un pal indicador que per aquí hi passava l'antiga carrerada de Malpàs i Manyanet a la vall Fosca. Tenim a la vista el caseriu de Castellnou d'Avellanos i les romanalles de Castellvell de Bellera —els Bellera van ser els senyors de la vall de Manyanet a l'edat mitjana—. Des del coll podríem pujar directament per la carena a la Serra de Castellnou, però ens estिमem més fer una curta marrada i visitar el poble. El camí passa al peu d'una cabalosa deu prop del poblet.

Arxivi: Pau Salla

(55') Castellnou d'Avellanós, on una eixerida castlana ens va fer cinc cèntims dels seus ramats d'ovelles i corders, vaques i vedells; d'on els porten a pasturar a l'hivern i en quins prats pugen a péixer a l'estiu. Sortim del llogarret en direcció nord i immediatament ens trobem la pista barrada amb un cademat.

Ara hem de girar a la dreta, cap a llevant, i ho podem fer per un esperó pedregós o pujar travessant un gran prat directament cap al carener. Tenim un fort tirapits de gairebé quatre-cents metres de desnivell per assolir els grans i esbatanats plans summitals.

Al començament podem aprofitar el que queda de les estretes i inclinades feixes de conreu. Més amunt entrem a la catifa verda dels prats subalpins, escatxigats per les flors vermelles del petit i alegre arbust *Daphne cneorum* i pels monterets de terra dels incansables talpons dels prats. Aproximadament a la cota 1.900, ja a l'amplosa carena, seguim pujant pel fil de la serra cap al nord. Ara pel costat d'una tanca de filferro, per entre clapes de neu, fins un marcat tossalet a la cota 2.100 a tocar de la Collada de Pales.

(2 h 10') Tossalet carener amb molt bona vista del Pic de la Llena, la nostra recordada Pica Cervi i, naturalment, de la vall Fosca. L'aire fred (i també la gana, val a dir-ho) no ens deixen gaudir gaire estona del cimall i embrenem la forta baixada cap als llunyans Coralls de Guiró.

Dinem arrezerats en un replanet i fem la preceptiva, mandrosa, plàcida i llarga migdiada. Per sobre nostre només els voltors, que ja aprofiten l'aire calent del migdia. Ens costa molt deixondir-nos i tornar a emprendre la marxa, ho aconseguim però,

i a poc a poc anem baixant pel vessant de llevant, decantant-nos un xic cap a la dreta i passant entre ginebres més o menys rastres i mates de bruguerola, fins arribar a Les Fontanals, lloc on hi ha diversos naixements d'aigua que, tots junts, formen el barranc de Guiró.

El ranuncle d'aigua, present a dalt de tot dels rierols, ens assenyalava que les fonts brollen durant tot l'estiu. Seguim pel marge esquerre del barranc, baixant suau cap al sud i buscant els coralls i les restes d'unes cabanes que tenim ja prop, a davall nostre.

(3 h) Coralls de Guiró, grans tancats de bestiar abandonats i malmesos. Prop, als nostres peus, ja tenim prats de dall separats per marges de pedra seca, on es veu que hi arriben els tractors. Entre l'herba que puja verda i ufana, trauen el cap els colors de les primeres flors: violetes, elebors, primules, veròniques, dents de lleó i les carlines, ja seques, de l'any passat.

Ara anem per un camí que aviat es transforma en una pista. La seguim uns centenars de metres fins que entra a un prat fent un revolt a l'esquerra. Nosaltres anem cap a la dreta (S) per l'antic camí que passa entre dos marges de pedra. Hem de mirar on posem els peus, ja que el camí és força pedregós i abandonat. Travessem a gual el barranc i en poca estona ja som al poble.

(3 h 30') Guiró, hi entrem per la part alta i la primera que ens rep és una cabalosa font, delícia dels caminants. Després de tenir una xerrada amb un parell de veterans del lloc, arribem al cotxe i deixem, amb una mica de melangia, aquestes verdes valls d'encanteri.

mobles



l'ebenista

projectes i dissenys a mida








ctra. vall d'aran, km. 10,7 · 25124 rosselló (lleida) · tel. 973 73 27 79 · fax 973 73 27 16