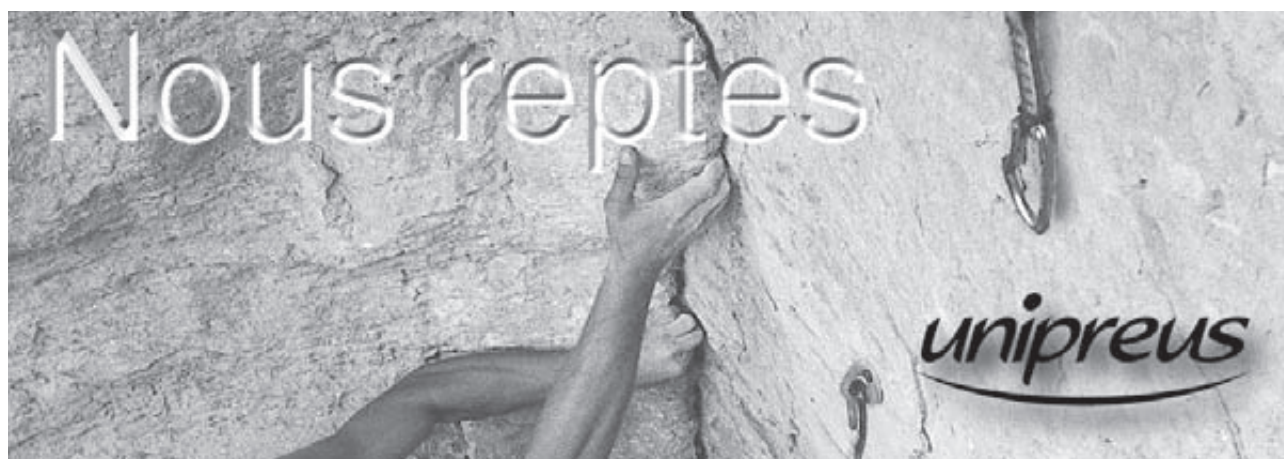


ARRESTA



100 anys

LA REVISTA DEL CENTRE EXCURSIONISTA DE LLEIDA - IV ÈPOCA - JULIOL / AGOST 2007 - Núm. 88



mobles

e

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

Carrer Acadèmia, 42

•

25002 LLEIDA

Tel.: 973 26 20 60 - 973 26 26 49

Fax: 973 26 52 40

arbones@toldosarbones.com

TOLDOS ARBONÉS

www.pageseditors.com
ed.pages.editors@cambrescat.es



Sant Salvador, 8 - 25005 Lleida
 Tel. 973 23 66 11 - Fax 973 24 07 95



Història mundial de Lleida
Matxicot



Els secrets del Mag Lari
Montse Lari
Óscar Fernández



Receptes de bellesa de les dones del Marroc
Abdelhaï Sijelmassi



El dia de les sirenes
El triomf anarquista de 1936
Joan Sans i Sicart



L'estany d'Ivars i Vila-sana
J. M. Solé Sabaté (coord.)

ARESTA 88
JULIOL-AGOST 2007

2
L'ANTÀRTIDA
Josep Maria Castellví

7
**EL CAP DE CREUS
PEL CAMÍ DE RONDA**
Miquel Àngel Ramos Pinto

10
**ITINERARIS
EXCURSIONISTES
NÚM. 88
LA MIRANDA
DE LLABERIA**
Manuel Cortès

12
LA CUITA EL SOL
Feliu Izard

15
**II CIRCUIT 2007
DE RAQUETES
DE CATALUNYA**
Miquel Urbano

16
**APUNTS I
COMUNICACIONS**
Equip Aresta

AQUEST ESTIU ENCARA PODEM DESCANSAR I FER VACANCES. Després del període d'activitat contínua i intensa que ha suposat la celebració del passat Centenari, amb tot el seguit d'actes i activitats afegides a les habituals i que segurament haurà produït un cert estrès al conjunt de socis de l'entitat, després d'haver renovat la Junta Directiva, després de la darrera, fantàstica i esgotadora Cuita el Sol, amb tot l'enrenou organitzatiu que suposa, després que en Juanjo Garra hagi marxat de nou a provar un nou vuit mil (sort, Juanjo), després que en Josep M. Castellví s'hagi passejat per les aigües líquides i sòlides de l'Antàrtida, aquest estiu, fent vacances encara està justificat que descansem.

Però, després del descans toca no adormir-nos. Creiem que la celebració del Centenari ha estat un èxit, tant en el compliment d'objectius com en els de participació, però això no ha de servir per viure de renda. L'entitat, amb els seus socis, ha de continuar plantejant-se reptes, tot aprofitant el capital social mobilitzat darrerament. Reptes com, davant d'un món cada cop més complex, reforçar el paper d'entitats, com la nostra, en les quals valors com la companyonia, l'esperit de superació personal i col·lectiu, el respecte pel medi natural, l'altruisme cultural i altres, són una bona cosa per combatre i ajudar a corregir un context social cada vegada menys autocrític, menys solidari, més autocomplaent i, fins i tot, més sectari. Tot derivat d'una globalització que sembla que només ha esdevingut una cultura del poder i del diner.

Utilitzem part de les nostres vacances per pensar com podem contribuir al nostre Centre, sigui de la forma que sigui i dins de les nostres possibilitats. Hem de pensar en nous horitzons per a la nostra entitat que li facin possible romandre en els temps i facilitar que els nostres descendents celebrin amb orgull i estima un segon Centenari.

Descansem sense adormir-nos. Bones vacances per a tothom.

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@cel.cat INTERNET: <http://www.cel.cat> 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: El nostre velar a l'estret de Lemaire. Foto: Josep M. Castellví. COL·LABOREN:

L'Antàrtida



Cercant escenaris

Parlar de l'Antàrtida partint d'una experiència personal tan curta com la que vaig tenir el plaer de gaudir, no deixa de ser una gosadia. Dic això perquè davant de l'escenari amb més "Més" del planeta Terra (més fred, més desolat, més remot, més... idealitzat), la visió que un visitant fugisser, per més que motivat a descobrir i conèixer del lloc, pot fer-se'n, és d'una parcialitat i una subjectivitat absoluta.

És el meu cas. Jo vaig anar a captar imatges i sensacions a l'Antàrtida. És la tasca que faig a l'equip d'Al Filo de lo Imposible de TVE com a càmera de profunditat. Però érem més gent. Tres equips d'especialistes en diverses disciplines durant aquesta campanya i un equip previ l'any 2003 a les illes preantàrtiques ens vam acostar mitjançant diversos mitjans, a la cruïlla del llunyà continent, vist superficialment, és cert, si ho comparem amb la magnitud de l'espai per explorar. Uns perseguien travessar el continent amb un trineu a vela amb l'únic ajut del vent en una aventura extraordinària i innovadora per la seva capacitat d'estalvi energètic i eficiència. La resta, dividits en sengles equips d'alpinistes i capbussa-

dors, érem els encarregats d'omplir amb imatges de llocs inhòspits les llargues travesses de l'equip del trineu.

Un lloc poc recomanable

Digueu-me House, però si algú em pregunta per anar al continent gelat la meua resposta és que es busqui un altre destí més acollidor. Certament molts vaixells perfectament equipats, viatgen a l'Antàrtida al llarg dels quatre mesos d'estiu austral. La desfilada inacabable de turistes a bord d'una pneumàtica, totalment uniformats i amb horari i circuit de recorregut absolutament regulat i planificat és una constant en determinades zones d'aquell continent. És l'Antàrtida que es vol vendre, aparador intocable i quasi tòpic per fora i comoditat de creuer de luxe per dins. En resum, l'Antàrtida vista des dels 10 metres d'alçada de la borda del trencaglaç de torn.

Hi ha, però, alternatives.

Per a mi, el mitjà més recomanable per desplaçar-s'hi, però alhora el més arriscat, és el que vam emprar nosaltres. Vàrem anar-hi en velar des de la Terra del Foc,



travessant el mar de Drake. Cinc dies de navegació en el pitjor mar del planeta, amb guàrdies de nit per detectar icebergs, sotmesos a més de 60 nusos de vent, donen el valor afegit al viatge, durant el qual, si sobrevis al mareig, la il·lusió per veure terra (millor dit, gel) es fa indescriptible. Per sort (quin eufemisme!), en el nostre viatge disposàvem de pegots d'escopolamina, que estratègicament situats sota l'orella durant 4-5 dies, prevenen (això deien) les vomiteres, a costa de viure en un núvol i amb la sensació de funcionar al ralenti en qualsevol moviment. A banda d'això, la travessa era per a mi un homenatge als pioners que varen arribar per fer les primeres exploracions a aquell espai remot i desconegut. Sentir aquelles sensacions enmig del mar més bèstia del planeta i veure terra, havent trobat els primers icebergs, va ser potser el moment més emotiu del llarg viatge i un dels més satisfactoris de la meua vida.

Un entorn diferent

Acostumats a la navegació costanera a la resta de mars, la complexa costa antàrtica ens porta la sorpresa (per a mi, si més no) que no és possible desembarcar-hi a peu. Les glaceres que aboquen al mar al llarg de tot el perímetre continental fan impossible trobar un lloc adequat per establir un pont de progressió cap a l'interior. Quan els nostres escaladors eren desembarcats, els esperava la feixuga tasca de salvar les parets de gel i neu fins situar-se a les esplanades entre muntanyes, uns centenars de metres per damunt del nivell de mar. Un cop allí i amb paraules d'ells mateixos, es trobaven en un escenari que per l'aparença i les condicions climatològiques equivalia a un 8.000, amb l'avantatge de no patir mal d'alçada. Amb relació a això, cal recordar que els pics que envolten les aigües de la península Antàrtica aixequen entre 1.000 i 2.000 metres gairebé partint del mateix nivell del mar.

Un altre aspecte logístic important quan navegues per la costa antàrtica és que has de preveure el lloc per ancorar de nit. Pretendre improvisar aquesta operació en la foscor et pot deixar a la mercè dels vents i corrents en qualsevol canal o badia amb el risc que aquests acabin acostant i amuntgant icebergs contra el vaixell. Et veus obligat, doncs, a assegurar la proa i la popa del vaixell amb sirgues d'acer i fer-ho en punts molt concrets, alguns fins i tot equipats al llarg dels anys. La navegació així està condicionada a l'existència o no de punts considerats segurs per la seva orografia costanera. I és que pensar que una base científica és un bon refugi a l'Antàrtida és un greu error que es pot pagar molt car. Tots els plantejaments s'han d'organitzar al marge d'aquests assentaments perquè ni per mitjans ni per disponibilitat o voluntat pots comptar que et donin suport en cas de necessitat. De les bases encara en resten algunes d'històriques dempeus. Considerades patrimoni històric i amb l'avantatge que suposa el seu aïllament, s'encarreguen de la seva conservació les bases actuals més properes. Al seu interior estris i materials de tota mena en el seu emplaçament inicial, en alguns casos amb una antiguitat de més de setanta anys, evoquen anys d'exploracions heroiques i sacrificis inhumans per descobrir el nou món. Mentre, a la taverna de la base científica ucraïnesa de Vernadsky, avui dia, una assortida col·lecció de sostenidors de senyora adornen les seves parets, penyora de visitants forànies a canvi d'un vodka animós. Ahhh, on ha anat a parar l'esperit de l'aventura....!!

Cap avall

Quan uns eren amunt nosaltres anàvem avall. Com la vida mateixa.

Els nostres objectius eren documentar imatges sota el gel i també el màxim de fauna possible. Cal partir d'un prin-



de forma angoixant convertit en petits fragments a les nostres dents.

Tot i així, el material que més va patir les inclemències del lloc van ser les càmeres. De tres caixes estanques i les seves respectives càmeres que teníem a l'inici del rodatge, al segon dia ja només n'hi havia una d'operativa. Els canvis de temperatura i la humitat fan estralls en els circuits i sistemes electrònics i et deixen al llinard del col·lapse, que per sort no es va consumir.

Sota el gel

Acostumats al gel continental pirenaic, les immersions sota el gel dinàmic i amb corrent de mar obert eren tot un repte. La sensació d'aigua neta que ofereixen els icebergs en superfície s'acaba ràpidament quan fem el cap dins de l'aigua. L'aigua dolça i l'increment de la temperatura a l'estiu fa proliferar la presència de fitoplàncton i l'aigua pren una tonalitat verdosa com si fos en els embassaments de Lleida. Els icebergs circulen dirigits pel vent, a una velocitat que depèn de la seva forma i el seu volum. Són elements molt inestables i solen trencar-se'n fragments amb gran terrabastall, la qual cosa genera un desequilibri que la massa de gel procura recuperar donant tombs sobre si mateixa. Al seu voltant els remolins d'aigua engoleixen tot allò que s'hi acosta. Aquest era per a nosaltres el gran perill en les exploracions. A l'efecte triàvem icebergs plans i que no presentessin excessiva erosió, signe inequívoc de la seva inestabilitat. Quasi sempre, grups de foques descansaven plàcidament sobre la superfície gelada. Això era bon símptoma.

La part submergida d'un iceberg estable pren generalment la forma d'una baldufa i es va estretint cap al centre així que guanya profunditat. El nostre límit el vàrem marcar pel voltant dels 40-45 metres. No podíem exposar-nos a problemes derivats de la descompressió en cas d'accident, ja que qualsevol assistència complexa es trobava a més d'un dia de navegació en el millor dels casos.

cipi, qualsevol immersió a l'Antàrtida és complexa per si mateixa independentment de l'objectiu. Aigües tèniques, corrents imprevisibles i tempestes que es desfermen de sobte, els imponents blocs de gel ballant al ritme del vent. Sumeu a tot això la presència sempre invisible, però fàcil d'intuir al teu voltant, de les orques i les foques lleopard, adobat amb les temperatures de l'aigua entre 0° i 2° C i és llavors quan pots arribar-te a plantejar que el millor esport és fer sudokus. Però... sempre venç, per sort, la il·lusió per descobrir i explorar i si aquesta no surt, el director del programa s'encarrega de recordar-te que quan toca... toca.

Per combatre el fred a l'aigua anem equipats amb vestits secs. Aquests ens aïllen totalment (és un dir...) del medi líquid i amb l'ajut de folres calorífics a l'interior, et permet romandre entre 20 i 30 minuts dins de l'aigua. A voltes, l'ajustament dels precintes dels guants pessiga una mica de folre i l'aigua gèlida s'escola cap a la mà. El fred es converteix llavors en una veritable tortura que fa avortar en menys de 10 minuts l'operació contra el risc de deixar els dits en el camí en cas d'entossudir-te a romandre a l'aigua. Els reguladors (l'aparell mitjançant el qual respirem l'aire comprimit contingut a les ampolles) també estan especialment adaptats a aquestes aigües. Tot i així, quan ens acostem a les masses de gel sota l'aigua i la temperatura se situa a 0°, la humitat que es forma a l'interior de l'aparell cristal·litza en gel que titil·la

El descens en aquest escenari fa que tinguis la sensació (i és real) que t'estàs endinsant en una cova, ja que per darrere teu la massa de gel et cobreix de forma que una fugida en vertical seria del tot impossible. La foscor de l'ambient cada cop es va fent més aclaparadora i només amb els focus podem veure-hi. Per davant nostre la paret de gel que ens serveix de referència cap al fons ens enlluerna pels reflexos de les llums. Tota l'estona anem sentint el crepitjar del gel derivat de les contraccions de temperatura i també de les nostres bombolles penetrant per les esclatxes de la massa. A la fi s'arriba al fons ple de vida estàtica. Esponges, equinoderms (eriçons, estrel·les i holotúries), cucs i crustacis configuren la major part de la vida que podem trobar en aquests fons. Allí trobem també peixos "de vidre". Animals que s'han adaptat a les baixes temperatures a base de modificar els seus fluids corporals amb propietats "anticongelants". Gairebé no efectuen cap moviment en un principi d'estalvi energètic que en determinats sectors laborals o professionals és conegut com "lleï del mínim esforç".

Ja en el fons, un dels encàrrecs imprescindibles per l'equip de rodatge era obtenir imatges del contacte dels icebergs amb el llit marí. Allí t'adonaves de la fragilitat de la situació. Una massa immensa de gel com una casa de 3 o 4 pisos, recolzada en el fons per una aresta de la llargada d'un turisme. Amb això els milions de blocs de gel que envolten l'Antàrtida a l'estiu, remouen els fons i oxigenen i aixequen nutrients que s'incorporen al procés cíclic de la vida. Només cal estar-hi lluny quan el vent o els corrents fan saltar més del compte el bloc de gel i en generen la inestabilitat.

Fauna

La vida antàrtica és una caixa permanent de sorpreses i podria assemblar-se a allò que devia ser el planeta en un principi quant a l'absència de factors d'influència externs en el seu desenvolupament.

Orques i balenes ocupen l'espai més alt quant al consum energètic i volums i les primeres ho són també quant a la piràmide d'alimentació. La seva presència és constant en les travesses i pel que fa a les balenes no s'estan d'acostar-se fins al contacte físic, alienes a l'agressivitat que amaga l'home. La barbàrie de la seva captura fins fa poques dècades ha deixat pas a una protecció relativa a l'entorn de les aigües antàrtiques que s'acaba quan aquests animals traspassen els límits marítims de protecció. Vaixells baleners coreans i japonesos, principalment, s'encarreguen de recordar-nos l'estupidesa d'algunes de les normes internacionals que només entenen de fronteres polítiques, sense comptar que el planeta és un espai únic pel que fa a les consideracions animals. Vàrem tenir l'ocasió de bussejar a l'entorn de les antigues bases baleneres. Grans vèrtebres i costellams sota l'aigua i per fora, antics dipòsits de barrils de fusta per guardar greix dels animals i algun vaixell mig enfonsat són els darrers vestigis d'allò que fou un temps d'horror i que és millor esborrar de la història de la humanitat però no pas oblidar-lo.

Però per a mi l'animal més excitant d'aquelles contrades és la foca lleopard. Vilipendiada a les pel·lícules infantils com la dolenta de l'ecosistema, representa l'element més efectiu per regular les colònies de pingüins. Les seves dents i la seva agressivitat amb les preses li han creat una fama d'hostil amb l'home que no es mereix.

Només hi ha un atac documentat amb resultat de mort d'una persona amb aquesta espècie. Va ser el 2005 quan una científica de la base Palmer, molt a prop de la nostra zona, va ser arrossegada cap al fons. La víctima va morir d'ofegament i no de l'atac directe. Era hivern i es va considerar que l'animal podia tenir gana, però en cap moment va ser un atac de caça.

Vàrem establir un pla per gravar-ne en acció. Amb la pneumàtica vàrem acompanyar-ne una durant diversos dies en les seves hores de caça de pingüins. Al primer dia

Plateau interior



Pingüí Papua donant menjar a la seva cria



Reflexos a l'illa Pleneau



ja se'ns acostava i el primer pingüí austral d'Adèlia que va capturar davant les nostres càmeres, va venir a oferir-lo amistosament als que érem a l'embarcació. Ens vàrem quedar tots clavats per l'escena. Per fi, també vàrem aventurar-nos sota l'aigua. A poc a poc es va anar acostant i finalment passejava davant la meua càmera amb una agilitat i velocitat espectaculars. La nostra por inicial va deixar pas a una sensació de simpatia per aquell animal, depredador de pingüins, però element d'equilibri imprescindible a l'ecosistema antàrtic.

Un animal de cine

Precisament els pingüins ens van deixar gaudir d'una experiència exquisida. Mentre descansàvem en una petita cala arrecerats del vent, vàrem poder veure per primer cop a través d'un DVD el conegut documental *El Viatge de l'Emperador* centrat en el cicle de vida del popular pingüí. Érem allí mateix, als territoris antàrtics del pingüí emperador veient l'extraordinari documental per la pantalla del nostre ordinador, certament, una forma exquisida d'introduir-se en la història que es planteja a la pantalla.

Vàrem poder compartir bona part del cicle vital anual antàrtic dels pingüins. Des que vam arribar, les cries de les diferents espècies es van anar desenvolupant i criant ploma mentre els seus progenitors els alimentaven i entrenaven per la difícil supervivència. Al cap de quatre

mesos, coincidint amb el final de l'estiu, tots els pingüins, forçats com per un ressort col·lectiu, abandonen l'Antàrtida i marxen mar endins. Els adults tornaran a criar l'estiu següent, els més joves romandran quatre anys a mar obert fent-se adults. Només les cries nascudes fora de termini i amb insuficient formació romandran al continent gelat. En un moment donat els pares seguiran la crida del seu destí genètic. Un nou any els donarà una nova oportunitat de procrear. Sense els adults al seu costat, la mort dels petits és llavors només una qüestió d'hores.

Pingüins, aus, elefants marins i lleons marins basteixen la part més visible d'aquest complex món que amb més o menys fortuna vàrem poder recollir en imatges.

Per a mi ha estat l'experiència més colpidora de la meua trajectòria com a documentalista. Tants dies embarcat i envoltat d'aquell paisatge, donen molt temps per pensar (s'admeten comentaris irònics a la frase...). El canvi climàtic, tants cops esmentat, pot alterar substancialment tot allò que estava veient i fer-ho desaparèixer. Un signe al respecte: va ploure set dies seguits quan a l'Antàrtida sempre nevava.

Si més no, em resta el consol d'haver intentat contribuir al coneixement del lloc amb les meves imatges, potser l'únic mitjà que resti amb els anys per recordar com van ser aquells territoris.

Fotos i text:
Josep Maria Castellví

El cap de Creus pel camí de Ronda



El bonic poble de Cadaqués,
final de la segona etapa

El cap de Creus és l'extrem més oriental de la península Ibèrica, una porció de terra que s'endinsa en el *Mare Nostrum*, que des d'antic ha estat habitat per l'ésser humà, i que, malgrat l'estat de degradació que, actualment, afecta a causa d'aquest últim, conserva encara indrets d'immensa bellesa i que són a l'abast de tothom que es vulgui calçar unes botes i tingui ganes de caminar. És per això que us explico una bonica ruta circular amb sortida i arribada al poble de Llançà, a l'extrem nord-oest d'aquesta porció de terra, tot resseguint el camí de Ronda. Aquest era utilitzat pels habitants d'aquestes contrades per anar d'un poble a un altre. Avui dia és compartit pels GR 11 i 92, juntament amb algun camí local que fa les delícies dels excursionistes.

Es tracta d'una ruta per fer en quatre dies, però que si es disposa de poc temps es pot escurçar en tres. Les dificultats tècniques són baixes i l'itinerari està molt ben marcat. Els horaris són sense comptar temps de descans i l'època aconsellable és a la tardor o a l'hivern, quan podrem gaudir de dies de bonança però segurament de tramuntana. Si decidim fer la ruta a l'estiu tindrem per contra que caldrà matinar, però podrem dormir en qualsevol cala o platja per on passem, tot gaudint de les aigües cristal·lines que mostren un fons blau turquesa. Cal carregar aigua durant tot el viatge, ja que tret dels pobles per on passarem, no podrem omplir enlloc les cantimplors.

Val la pena assaborir els indrets per on es passa i gaudir de les cales, les platges, els pobles, els boscos de sure-

res, les pinedes, els vestigis arqueològics i tot el conjunt d'elements que conformen aquest petit racó de món, on, de ben segur, la visita no ens deixa indiferents.

1a jornada: Llançà – Roses (6 h 30 min, 800 m de desnivell)

Sortirem d'aquesta vila marinera per la part més occidental, que actualment està en obres, i potser tenim algun problema per a trobar les marques del GR11, que el seguirem en bona part de la jornada. Anirem guanyant alçada tot resseguint la riera d'en Prim fins al coll del Perer (1 h 30 min). Continuarem ascendint fins a trobar una cruïlla amb una pista que continuarem planejant fins al mas de la Pallera, on trobarem un dolmen que es troba ben indicat (2 h 15 min). Creuem la carretera asfaltada que uneix Vilajuïga amb el Port de la Selva i continuem per asfalt uns dos quilòmetres fins al monestir de Sant Pere de Rodes (2 h 45 min). Ara pujarem cap al castell de Sant Salvador Saverdera, al qual, tot i que sembla que és molt amunt, arribem en poc temps (3 h 05 min). Poc abans d'arribar a les runes del castell (possibilitat de bivac) deixem les marques del GR i seguim unes marques grogues.

Assolim el sostre de la ruta (669 metres amb vèrtex geodèsic) tot observant la ruta que ens queda per endavant i resseguint la solitària i magnífica talaia que és la serra de Rodes. La cresta és fàcil i està molt ben indicada. Arribem al puig de Queralbs (621 metres) (4 h). Ara toca baixar



tot seguint les marques grogues fins a la urbanització de Mas Fumats, passarem per l'esquerra fins a arribar a la carretera Roses-Cadaqués (5 h). Creuarem el restaurant de Mas Palou i continuarem per la carretera secundària fins a Roses, on acabarem l'etapa (6 h 30 min).

2a jornada: Roses – Cadaqués (6 h, 600 m de desnivell)

Aquesta etapa es caracteritza pel fet que anem pel GR92 fins a la bonica localitat de Cadaqués, tot resseguint bona part de la costa literalment, en un recorregut més llarg del normal, durant el qual, això no obstant, descobrim indrets paradisiacs.

Sortim de Roses pel passeig i ens dirigim vers la zona del port de pescadors, aviat trobem marques de GR que no deixarem en tota la jornada. Passem per sota el castell de la Trinitat i caminem entre urbanitzacions i el mar per un camí molt ben marcat i sovint amb baranes i empedrat. Passem per la platja de Canyelles Petites, per la punta de l'Omella, per la punta de l'Almadrava, per la Figuerassa, per la punta Falconera (on es poden observar tres búnquers) (2 h), per les magnífiques cales d'aigües cristal·lines de Lladó, Murtra i Rostella. Arribem a la magnífica badia de Montjoi tot passant per impressionants penya-segats i contemplant com grans exemplars de pi blanc s'aferren als forts pendents del terreny amb formes recargolades i diàmetres de tronc considerable (3 h).

Agafem ara un tram de pista i a la punta de la Ferrera el deixem per passar per les platjes Calitjar i Pelosa (3 h 30 min). Resseguint la costa i quan estem a prop del cap de Norfeu el camí puja fortament fins a un petit coll que ens fa deixar la costa i superar un parell de barrancs fins a la cala Jóncols (4 h). Aquí el camí passa per una pista, cal saltar la tanca o superar-la per la dreta i en fort pendent guanyar metres fins que després d'un accentuat revolt trobarem un desviament amb moltes marques de GR. El camí transcorre per la pista en paral·lel tot evitant moltes cor-

bes i fent més amè el recorregut. Canviem de pista al coll de la Cruïlla (5 h) i continuem per una ampla pista amb bona vista de Cadaqués i el cap de Creus. Anem seguint el GR per la pista i el corriol fins arribar a l'acollidor i encisador poblet pescador de Cadaqués (6 h).

3a jornada: Cadaqués – el Port de la Selva (7 h, 400 m de desnivell)

Es tracta de l'etapa més llarga de tota la ruta, que segueix l'antic camí de Ronda passant per Portlligat fins al far de cap de Creus i la primera etapa del GR11 fins al Port de la Selva. Es passa de gaudir de paisatges agrests de costa a boscos de sureres i de pinedes de pi blanc, tot creuant barrancades i terrenys molt àrids.

Sortim del passeig de Cadaqués i en un dels camins que surten en perpendicular de la costa (està ben indicat com a camí de Ronda – cap de Creus), pugem per un fort pendent tot passant pel cementiri fins a Portlligat, on es pot veure la casa de Salvador Dalí i la bonica cala que engalana l'indret (20 min). Seguim al costat de la platja i ràpidament ens endinsem en una riera per a sortir a una zona urbanitzada. Després d'uns dos-cents metres d'asfalt apareix un indicador que ens torna a ficar en l'antic camí de ronda. Aquest camí es troba molt ben marcat amb murs fets amb pedra de la zona (aquest recorregut així com en molts trams de les altres jornades i els vessants amb terrasses ens indiquen la forta presència humana de la zona així com l'ús agrícola que s'havia donat en altres temps). Seguim el camí tot pujant i baixant i arribem passant les cales Torta, Bona i Jugadora al far del cap de Creus (2 h 20 min). Aquí tenim la possibilitat en 20 minuts d'arribar exactament al cap de Creus, on realment comença el GR11.

Ara toca recórrer durant tres quilòmetres (marcats amb esprai blanc sobre l'asfalt) per la carretera fins a desviar-nos cap a la dreta per un corriol que ens porta uns dos-cents metres a una pista on trobem un pal indicador que ens marca 14 km fins al Port de la Selva. Seguim

aquesta pista ben marcada fins al mas d'en Paltré tot superant el barranc de cala Tavallera (5 h 20 min). Deixem l'indicador de Cal Tavallera i ens dirigim cap a Sant Baldiri (s. x), on arribem tot passant una bonica fondalada d'alzines sureres (5 h 40 min). Continuem per la mateixa pista fins al Port de la Selva, on l'últim tros ja és asfaltat (7 h)

4a etapa: el Port de la Selva – Llançà (2 h, 100 metres de desnivell)

Etapla per estirar les cames i gaudir de la costa. Passem pel GR92 i per la punta de s'Arenella amb el seu far (1 h). Malgrat que aquest tram es caracteritza per la forta pressió de les urbanitzacions presents, podem trobar bonics racons amb aigües cristal·lines plenes d'eriçons de mar. Passarem la punta d'en Feliu i quan creuem la platja del Cau del Llop deixarem el GR i girarem a l'esquerra. Farem cent metres aproximadament de la carretera que va des del Port de la Selva a Llançà i tornarem a desviar-nos cap a l'esquerra per entrar finalment al poble (2 h).

Text i fotos: Miquel Àngel Ramos Pinto

Bibliografia:

- *Guia del Cap de Creus*, Triangle Postals, S. L., 2003.
- *La península del Cap de Creus i serra Verdera*. Institut d'Estudis Empordanesos.
- *Historia del Ampurdán* (facsimil). Pella i Forja, 1850.
- *Vèrtex*, núm 187, pàg. 22.

Allotjament:

Si feu la ruta a l'estiu o amb bon temps, qualsevol cala o platja és ideal per poder pernoctar. Si es vol anar d'hostal, tots els pobles on acabarem les etapes disposen de bona quantitat d'hostals i hotels, així com de càmpings. Per a més informació: www.costa-brava.com

La cala Jugadora, amb el far del cap de Creus al darrere



Costa nord, arribant al Port de la Selva



En la tercera etapa, el GR travessa molts masos abandonats



Núm. 88. La Miranda de Llaberia

A l'Itinerari Excursionista núm. 87 vam descriure un recorregut per la Mola de Colldejou; ara en descriurem un altre que, començant al mateix lloc, permet assolir el cim de la serra oposada, o sigui, la de Llaberia. Tal com es deia a la introducció de l'esmentat Itinerari núm. 87, ambdues serres són d'estructura semblant, formades per altes cingleres calcàries i coronades per dilatats altiplans. La de Llaberia, però, s'alça més propera al mar.

Tal com ja es diu a l'esmentada introducció, l'enllaç entre ambdues muntanyes és el coll del Guix, a ponent del poble de Colldejou, on s'inicien ambdós itineraris.

0,00 h. Colldejou (432 m), poble costerut i enfilat als faldars SE de la imposant Mola a la qual dona nom. S'hi arriba per la carretera T-322 des de Mont-roig del Camp, o també des de Mora, per Marçà i la Torre de Fontaubella (carretera TV-3001). Compta amb un bar-restaurant. Situats a la plaça del poble, que gaudeix d'un bon panorama, prenem al davant de l'església parroquial, dedicada a Sant Llorenç, a mà esquerra un costerut carreró que puja a l'extrem NW del poble i, en acabar les darreres cases, esdevé una pista de terra planera (GR 7) que revolta una barrancada i segueix avançant cap a ponent. El bosc és de pi. Es deixen diferents trencalls que menen als conreus.

0,20 h. Bifurcació. La branca dreta puja i després gira enrere: cal seguir la de l'esquerra, que baixa un xic per després tornar a pujar. Enfront veiem els cingles de la serra de Llaberia. El bosc es fa esclarissat, i tenim ja proper el coll del Guix. Una drecera, a mà dreta de la pista, hi puja directament.

0,45 h. Coll del Guix (626 m) on efectivament abunda la pedra guixera, que antany era objecte d'explotació. Aquest pas és obert entre la Miranda de Llaberia i la Mola de Colldejou, i és una important cruïlla de camins: enfront, la pista davalla a la vall de Massanes

i Marçà (camí dels Maquis); a la dreta, arrenca el GR 7-3 que s'enfila a la Mola de Colldejou (V. Itinerari Excursionista núm. 87) i, a l'esquerra, un viarany (drecera d'en Ramon) s'enfila dretament a la Miranda de Llaberia (rètol indicador). Seguirem aquest darrer, que puja per entre el bosc espès. Al cap de pocs minuts cal parar compte en una bifurcació: deixarem els trencalls a mà dreta i mà esquerra, relativament planers i força visibles, per seguir un esborrat corriol enmig i enfront, que puja més o menys pel nervi de la muntanya. Més amunt, arribem a una canal amb petits replans herbats, per la qual el camí s'enfila dretament, sense dificultats.

1,20 h. Capdamunt de la canal, on, passat un petit portell, s'entra en un replà. El camí s'adreça al peu dels cingles, per un terreny clivellat d'avencs, i gira a mà dreta apropant-se als roquetars superiors de la muntanya. Hi ha alguna canal redreçada que sembla permetre el pas, però aquest és evident, més a la dreta. Sense dificultats s'assoleix el cap del cingle.

2,00 h. Miranda de Llaberia (917 m), dita també Lo Molló. Vèrtex geodèsic de primer ordre, que formà part de la xarxa de triangulació destinada a mesurar el meridià terrestre, a principis del segle XIX. Domina una llarga i



LLIBRERIA TURÍSTICA

- REVISTES DE VIATGES • LLIBRES I GUIES TURÍSTIQUES
 • GUIES D'ALLOTJAMENTS I D'OCI • MAPES DE CARRETERES I DE MUNTANYA
 • CARTOGRAFIA DIGITAL I EN RELLEU • RUTES SENDERISME
 • RUTES EN BTT • RUTES EN AUTOMÒBIL I EN 4x4 • RUTES D'HIVERN I D'ESCALADA
 • VÍDEOS I DVD • AMPLIACIÓ DE FOTOGRAFIES

C/ Ramon Llull, 8, baixos • 25008 • Lleida • Tel.: 973 241 267 • Fax: 973 241 267



Al damunt de la Foradada, pont natural
de la serra de Llaberia

accidentada cresta, el vessant NE de la qual és estimbat, mentre que el SW, molt més regular, forma un extens altiplà. Bona panoràmica, especialment vers la Mola de Colldejou, que s'oposa a la Miranda a l'altre costat del fondal del coll del Guix. Cap a migjorn, el pla summital no deixa veure gran cosa de més enllà. Molt a prop hi ha la caseta destinada al servei de vigilància contra incendis.

Seguirem la cresta en direcció a ponent, sense cap rastre de camí, però sense cap dificultat especial, llevat d'haver de cercar el millor pas per damunt de les trencades i incòmodes lloses calcàries. Cap al SW s'endevinen les cases del poble de Llaberia, més enllà de la vall formada pel torrent del mateix nom.

2,10 h. La Foradada (855 m), notable pont natural de roca al llom de la cresta, l'altre costat del qual cau estimbat. En aquest lloc abandonarem l'esquenall de la serra per baixar en direcció S, pel trencat vessant i sense camí, cap a una visible bassa i una pista que hi passa.

2,20 h. Bassal (790 m) i pista que seguim en direcció a mà esquerra. Tot seguit, unió amb una altra pista que igualment seguim cap a mà esquerra, pujant. Unió encara amb una altra pista, que prenem, aquesta en direcció a mà dreta.

2,30 h. Coll dels Colivassos (819 m), prop del qual s'obre l'impressionant fondal del Racó de la Dòvia, a migjorn. Molt més avall, es veu el poble de Pratdip, amb el mar a l'horitzó. Seguirem la pista en suau baixada cap a ponent, coincidint amb el PR-C 90, pel vessant que antany fou poblat de pins, avui molt empobrit pels incendis. Més avall, veiem a mà dreta, a l'indret de la font del Carreter, la caseta del Cirici. S'accentua la baixada.

3,10 h. Llaberia (700 m), poble de poques cases (moltes d'elles de segona residència) que ocupa un petit replà a la carena. Hi arriba una carretera que puja des del coll Roig, entre Tivissa i Pratdip. L'entrada a algun dels carrers és tancada amb una reixa, però s'hi pot accedir donant la volta. L'església, dedicada a sant Joan Degollat, és romànica, dels segles XII o XIII, molt ben restaurada fa pocs anys. Hi ha una font al davall del poble, entre els horts, al costat S. Es marxa de Llaberia pel costat N, seguint l'ample camí del GR-7 que passa a frec del cementiri, i després s'estreny per baixar suaument a travessar el barranc de la Cova. Passat el barranc, es deixa un perdut corriol que puja al poc freqüentat portell del Valent. El camí principal, ben indicat amb fites, puja en giragonses pel vessant, i assoleix la carena, on es fa planer.

4,00 h. Portell de Llaberia (790 m) al fil de la cresta. A l'altre costat comença la baixada pel camí dit dels Revolts, abans ben empedrat però avui malmès pels aiguats, i pel pas de les motos quan encara no hi havia prohibició. Els cingles van quedant amunt i enrere, mentre que el nostre camí davalla enmig del bosc, on hem vist algun escadusser exemplar de teix. En una bifurcació es deixa la branca esquerra, que baixa cap a la vall de Massanes, per seguir a la dreta. Ben aviat el camí esdevé pista, i es té al davall la bassa que recull l'aigua de la font de l'Abellar. Més enllà, unió amb la pista que puja de Marçà per la vall de Massanes, en direcció al coll del Guix i Colldejou. Seguim cap a llevant, en suau pujada.

4,30 h. Coll del Guix (626 m), des d'on refarem el camí de vinguda fins a Colldejou.

5,05 h. Colldejou (432 m) on s'ha iniciat el recorregut.

Nota: Si es disposa d'un vehicle tot terreny, es pot arribar amb aquest fins al coll del Guix, escurçant d'aquesta manera el recorregut cosa d'una hora i quart.

Bibliografia: *Per les Serres de Mestral - II*. Antoni Cabré. Cossetània Edicions, Col·l. Azimut.

Cartografia: *Serra de Llaberia*, escala 1/20.000. Editorial Piolet, Barcelona.

Manuel Cortès



La Cuita el Sol 2007

El primer dissabte de juny vàrem organitzar la ja clàssica “Cuita el Sol” al Monteixo, de 2.905 m, a Àreu, vall Ferrera, dins l'àmbit del Parc Natural de l'Alt Pirineu, basada en el conte del nostre consoci Pep Coll “L'home que corria més que el sol”.

Tot i el fort vent a la vall i el fred i la boira en alçada, es va poder fer la cursa amb tota normalitat i cordialitat, enmig d'una fira de productes artesans pallaresos, d'una exhibició de gossos de pastor i amenitzats pels acordionistes de Sort. Tota una festa pallaresa, amb tot el poble ple de gom a gom de gent observant el pas dels corredors. Es van haver d'habilitar un parell de prats per aparcar els nombrosos cotxes dels participants i assistents.

Hi van haver 564 inscrits i 542 van prendre la sortida a la plaça de l'Església d'Àreu just a la posta del sol teòrica, ja que el cel estava ennuvolat. L'escriptora Marta Alòs i en Pep Coll van donar la sortida “literària” sota el toc de les campanes de l'església.

Dels participants, 486 van assolir el cim del Monteixo abans de la posta de sol i 29 van ser atrapats per l'ombra. Enguany es va celebrar la II “Cuita el Sol Jove”, reservada als nens (nascuts després de l'any 1990) que va comptar amb 21 participants infantils amb arribada a dalt del collet del Jespedit, a 2.200 m d'altitud. Cal cuidar el planter.

Enguany el nivell esportiu va ser immillorable. En nois, el duo format pels campions del món d'esquí de muntanya Agustí Roc i Kilian Jornet, seguits de ben a prop per Toti Bes, el Marc Solà “Poma” (1r Sub-23) i el nostre consoci Òscar Roig, van imposar un fortíssim ritme de pujada que va polvoritzar l'anterior rècord de la cursa (els quatre primers ho van fer). La cursa va estar encapçalada sempre pel ritme marcat per Agustí Roc, però en el tram final, el murri de Kilian Jornet va fer un espectacular esprint per aconseguir el triomf amb un temps increïble de 59 min 41 s, batent el rècord anterior de Manu Pérez Brunicardi en 7 min 9 s i es va endur el Gran Premi Isard de l'Alt Pirineu. Kilian va pujar a un ritme de 1.694 m/hora.

En noies, de seguida es va fer un trio al davant amb l'andorrana Stephanie Jiménez, la reusenca Neus Parcerisses i la ceretana Gemma Arró, que es va mantenir fins els metres finals per arribar dalt del cim del Monteixo, de 2.905 m, en aquest ordre. La Stephanie, que repetia el triomf de l'any passat, amb un temps d'1 h 21 min 24 s, va batre el rècord de la prova en 82 segons i es va endur el Gran Premi Isard de l'Alt Pirineu.

Dani Terrissè de Tremp i l'Àngels Batalla de la Pobla de Segur es van endur el premi “Quim de l'Aubach”, reservat als pallaresos, seguits de ben a prop per Xavier Fontelles Roca de la Pobla de Segur i la Marta Riba de la Pobleta. Mentrestant, el Ricard Palou d'Àreu i la Pepita Escolà de casa Saboia d'Àreu es van imposar com a primers “ferrerencs”. La participació pallaresa va ser destacada, amb 57 atletes, entre ells 11 noies i 8 “joves”.

La “Cuita el Sol Jove” la van guanyar la Laia Fontelles Batalla de la Pobla de Segur i el Genís Zapater de Terrassa. La majoria dels participants van fer el llarg descens a negra nit, donant tot un espectacle de llum, serpentejant per les dretes pales del Monteixo. A quarts d'11 de la nit es van apagar les llums municipals per ressaltar la corrua de llums i que els aficionats a la fotografia poguessin fer bones fotos. Durant el repartiment de premis, es va fer la presentació de l'*Aresta* especial “A l'entorn de la Cuita el Sol”, que reflecteix la vall Ferrera i la cursa, i que es va entregar a tots els 542 participants.

L'organització (l'E.M.D. d'Àreu, l'ajuntament d'Alins i nosaltres) agraeix als artesans i artistes, als participants, als voluntaris, patrocinadors, col·laboradors i al nombrós públic assistent la seva ajuda i suport. I l'organització és conscient que sense la nostra desinteressada i generosa col·laboració seria molt difícil tirar endavant aquest esdeveniment, ja que els dèficits de la vall són nombrosos i a nosaltres ens cal suplir. Moltes gràcies a tots.

La Cuita el Sol 2008 serà, sDv, el dissabte 7 de juny de 2008. Us hi esperem!

Feliu Izard



Classificació CUITA EL SOL 2007

Atès el gran nombre de participants només hem tingut en compte els guanyadors i els socis del Centre Excursionista de Lleida.

CUITA EL SOL 2007							
Pos	Cognoms	Nom	CTG	Entitat	Sponsor	Monteixo	VelAsc
Classificació general femenina							
1	JIMENEZ	STÉPHANIE	Sènior	Andorrà,C.Pirinenc		01:21:24	1242
2	PARCERISAS ROSANAS	NEUS	Sènior	C.N.REUS PLOM		01:21:58	1233
3	ARRÓ RIBOT	GEMMA	Sènior	CERDANYA -GREC-		01:22:40	1223
7	MORENO GARRIDO	SABINA	Sènior	Lleida,C.Exc.		01:34:02	1075
8	BATALLA PUYALS	ÀNGELS	Veterà	CEPS-Pobla de Segur	Quim Aubach	01:35:06	1063
12	RIBA CARLOS	MARTA	Sènior	CEPS-Pobla de Segur	OpenVallFosca	01:38:43	1024
27	BELENGUER FERRANDO	SONIA	Sènior	Lleida,C.Exc.		01:54:06	886
32	JORNET BURGADA	NAILA	Júnior	CEC		01:59:53	843
38	CERVERA MOLINER	MARTA	Sènior	BERGUEDÀ,C.Ski		02:01:39	831
49	ESCOLÀ COLOMÉ	JOSEPA	Màster	RUBÍ,C.Exc.	Àreu	02:11:29	769
67	PALLE ARGILES	ARIADNA	Júnior	Lleida,C.Exc.		02:39:05	636
75	BELLES MAYOR	RAQUEL	Sènior	La Palma Cervelló,C.Exc.		03:01:27	557
79	TORTOSA TUÀ	FRANCESCA	Veterà	Independent		03:17:38	512
Classificació general masculina							
1	JORNET BURGADA	KILIAN	Sènior	CEC	Salomon	00:59:41	1694
2	ROC AMADOR	AGUSTÍ	Sènior	Mountain Runners Berguedà	Sel Cat	01:00:49	1662
3	BES GINESTA	JORDI	Sènior	Camprodon, Ski Club	NabesTeam	01:06:14	1526
4	SOLÀ PASTORET	MARC	Sub23	Camprodon, Ski Club	NabesTeam	01:06:17	1525
5	ROIG IGLESIAS	OSCAR	Sènior	Lleida,C.Exc.	CuitaSol	01:07:14	1504
7	TREMIÑO ORIHUELA	ALVARO	Júnior	Independent	CTEMMadrid	01:10:24	1436
13	TERRISSE PUIG	DANIEL	Sènior	SAM TREMP	Quim Aubach	01:13:13	1381
17	SALA TUBERT	DAVID	Sènior	Sant Joan Abadeses,U.Exc.	TagaTeam	01:13:47	1370
19	TEIXIDÓ MARTÍ-VENTOSA	FERRAN	Sènior	Andorrà,C.Pirinenc		01:13:59	1367
30	VENDRELL "Punki de Goritz"	JOAN MARIA	Sènior	Camprodon, Ski Club	NabesTeam	01:18:25	1289
37	GAVALDÀ BORDES	JORDI	Veterà	CEVA d'Aran		01:20:51	1251
48	GARRETA PUYOL	GERARD	Sènior	CEPS-Pobla de Segur	OpenVallFosca	01:22:00	1233
55	PALACIO SANZ	JORGE ENRIQUE	Veterà	PEÑALARA		01:23:55	1205
68	JORDANA TICÓ	DAVID	Sènior	CEPS-Pobla de Segur	OpenVallFosca	01:26:05	1174
71	BLASI SERVENT	MIQUEL	Sènior	Independent		01:26:52	1164

74	PALOU ADRIAN	RICARD	Júnior	UEC	Ferrerenc	01:27:35	1154
86	TARRE FREIXES	XAVIER	Veterà	Sant Joan Abadeses, U.Exc.	TagaTeam	01:29:24	1131
101	LLOVICH PUYOL	JOSEP	Sènior	CEPS-Pobla de Segur	OpenVallFosca	01:31:18	1107
110	IZARD ALBERICH	ORIOl	Sènior	UE Sabadell		01:33:10	1085
125	PARRAMONA CARRERA	CARLES	Sènior	Lleida, C.Exc.		01:35:38	1057
127	BERNADO TORRES	XAVIER	Júnior	Lleida, C.Exc.		01:36:42	1046
133	HERRERO CASAS	ALBERT	Sènior	Lleida, C.Exc.		01:37:19	1039
134	BERTRAND FIGUEROA	DANIEL	Sènior	Lleida, C.Exc.		01:37:22	1038
152	BONET JOU	FRANCESC	Sènior	Lleida, C.Exc.		01:40:40	1004
161	VINYALS ROYO	FELIU	Sènior	Independent		01:42:40	985
185	VILANOVA PALLARÉS	JORDI	Sènior	CEPS-Pobla de Segur	"Xili"	01:48:03	936
189	VÍCTOR CASTAN	AGUSTÍ	Veterà	Lleida, C.Exc.		01:48:55	928
229	CLIMENT LLORDÉS	JORDI	Sènior	Lleida, C.Exc.		01:53:56	887
231	ALBESA SIERRA	EDUARD	Veterà	Lleida, C.Exc.		01:54:30	883
234	ARILLA OSUNA	MIQUEL	Veterà	CEPS-Pobla de Segur	OpenVallFosca	01:55:40	874
264	RAMOS PINTO	MIQUEL ÀNGEL	Sènior	Lleida, C.Exc.		01:59:41	845
274	CATALÀ ALÒS	FRANCESC	Veterà	Lleida, C.Exc.		02:00:42	838
305	LOPEZ SANCHEZ	MIQUEL	Veterà	Lleida, C.Exc.		02:06:57	796
319	COLL MARTÍ	PEP	Màster	Lleida, C.Exc.		02:08:34	786
332	ABAD PLA	MIQUEL	Veterà	Lleida, C.Exc.		02:11:50	767
341	IZARD GAVARRÓ	FRANCESC	Màster	C. Alpí Falcó		02:14:05	754
371	COLOMER PUIGVENTÓS	MARC	Veterà	Lleida, C.Exc.		02:26:26	690
392	PONS ORTEU	JORDI	Sènior	Lleida, C.Exc.		02:47:26	604
406	PEIXÓ CERAROLS	JOSEP M ^a	Màster	Ass. Munt. Berguedans		03:00:04	562
407	COSTA TURA	JOAN	Veterà	Independent		03:01:46	556
x	MICHELENA BARCENA	ANTONIO	Màster	Lleida, C.Exc.		2700 m	
x	JOVÉ ESTANUY	JORDI	Sènior	Lleida, C.Exc.		2200 m	
x	LASO MIRET	JOAN	Sènior	Lleida, C.Exc.		2200 m	
x	RAMON AMORÓS	JOAN	Màster	Lleida, C.Exc.		2200 m	

CUITA EL SOL 2007							
1	FONTELLES BATALLA	LAIA	Jove Noia	CEPS-Pobla de Segur		01:27:03	689
2	CARDONA FÀBREGAS	LAURA	Jove Noia	Independent		01:27:26	686
3	IZARD FORRELLAD	ARES	Jove Noia	Lleida, C.Exc.	CuitaSol	02:45:32	363
4	GAVALDÀ CASTET	CARLA	Jove Noia	CEVA d'Aran		02:47:32	358

1	ZAPATER BARGUES	GENÍS	Jove Noi	Terrassa, C.Exc.		00:43:23	1383
2	CARDONA COLL	ORIOl	Jove Noi	Banyoles, C.Exc.		00:48:56	1226
3	JORBA MORROS	ÒSCAR	Jove Noi	CEFUC		00:53:23	1124
4	DOMÈNECH GUIX	ALEIX	Jove Noi	OLOT, C.Exc.		00:54:12	1107
5	JUTGLA SERRAT	AL·LODI	Jove Noi	Independent		00:55:29	1081
6	JUTGLA SERRAT	OMAR	Jove Noi	Independent		00:55:49	1075
7	LOPEZ MORENO	ÀLEX	Jove Noi	Independent		01:01:39	973
8	MIRABENT COLL	XAVIER	Jove Noi	SITGES, C.Exc.		01:04:15	934
9	MONTALÀ SALES	ADRIÀ	Jove Noi	Independent		01:08:05	881
10	ORTI MONNE	FERRAN	Jove Noi	Independent		01:10:53	847
11	FÀBREGAS BALUST	ANDREU	Jove Noi	CEPS-Pobla de Segur		01:16:26	785
12	CULLERÉ MONFÀ	ANDREU	Jove Noi	SERRALADA, G.Exc.		01:16:26	785
13	MACAYA SOLANES	JOAN	Jove Noi	Independent		01:19:08	758
14	FONTELLES BATALLA	JOAN	Jove Noi	CEPS-Pobla de Segur		01:28:04	681
15	COSTA RIGUILLLO	JORDI	Jove Noi	Independent		01:38:00	612
16	MONSONIS MASIP	MATEU	Jove Noi	Independent		01:44:52	572

II Circuit 2007 de raquetes de Catalunya

Seguint el programa d'activitats de la FEEC, s'ha dut a terme el II Circuit de raquetes de neu 2007. Les entitats organitzadores han estat:

- Centre Excta. del Penedès (Túnel de Vielha).
- Agrupació Científica Excta. Mataró (Cap de Rec - Lles).
- Unió Excta. Urgellenca (Sant Joan de l'Erm).
- Grup Muntanya Vall de Camprodon (Ulldeter).
- Centre Excta. de Lleida (Coll de Port - Tuixén)

En la prova organitzada pels companys de Camprodon va coincidir amb la Copa d'Europa i el Campionat de Catalunya.

Com tots sabeu l'hivern no ha estat favorable per a aquest tipus d'activitat. L'absència total de neu ha fet que algunes de les proves s'haguessin de reorganitzar i va causar molts maldecaps als organitzadors. Nosaltres a Tuixén, sense ni una volva, vam organitzar una caminada.

Malgrat tot, el número de participants en totes les proves va ser força elevat: 346 en les no competitives i 42 en les competitives. Cal destacar la presència de raqueters infantils.

Tot això manifesta l'interès que està emergint en la pràctica d'aquest esport i, com no podia ser d'altra forma,

Lleida va tenir un paper destacat en les curses i en els resultats generals. Hi ha participat 41 entitats excursionistes federades i Lleida ha representat el 49% del pes en els resultat per punts. Dels nou que han assolit la màxima puntuació quatre són de Lleida: Núria Vallverdú, Joan Torres, Maribel Prado i Blai Sales. En segona i tercera posició tenim: Lúdia Tous i Marta Cabases i finalment Jordi Timoneda.

Tot un èxit per als organitzadors, malgrat les adversitats climatològiques, i un gran èxit en el vessant esportiu pel CEL. Segurament la nombrosa participació del Centre es degué a la brillant coordinació que realitzaren en Joan Torres i Maribel Prado de les diferents sortides.

El lliurament de premis es va fer el dia 18 de maig al nostre local amb força presència de participants i amb molt bon ambient.

Miquel Urbano



Participants que van completar tot el circuit

Apunts i comunicacions

NOVETATS A LA BIBLIOTECA DEL CEL

- *L'Alt Berguedà en 27 itineraris* (2005). Losantos, Xavier; Robert, Pere; Rovira, Raimon. Valls: Cossetània Edicions. Col·lecció Azimut, 76. ISBN: 84-9791-142-3
- *Guía de escalada deportiva Panticosa* (2006). Armesto, Julio; López, Salvador; Salcedo, Juan Luis. Saragossa: Barrabés Editorial. ISBN: 84-95744-72-4
- En BTT pel Solsonès: 20 itineraris* (2005). Fabrès i Andreví, Xavier. Valls: Cossetània Edicions. Col·lecció Azimut, 68. ISBN: 84-9791-076-1
- Catalunya 3D: Pirineu occidental i central*. Geoestel (Mapes i Guies): ISBN: 84-96295-96-6
- Caminant per la Porta del Cel* (2006). Buenacasa Cañas, David; Subirà Docampo, Marc. Valls: Cossetània Edicions. Col·lecció Azimut, 83. ISBN: 84-9791-209-8
- A peu pel parc natural Cadí-Moixeró i el Massís del Pedraforca* (2006). Lara i Garcia, Sergi. Valls: Cossetània Edicions. Col·lecció Azimut, 81. ISBN: 84-9791-207-1
- Montserrat: les 32 millors excursions i vies ferrades* (2006). Roma i Casanovas, Francesc. Valls: Cossetània Edicions. Col·lecció Azimut, 85. ISBN: 84-9791-222-5
- La Costa Daurada arran de Mar* (2006). Insa Montava, Josep. Valls: Cossetània Edicions. Col·lecció Azimut, 86. ISBN: 84-9791-173-3
- Les Guillerries l'esplendor d'una natura primitiva* (2006). Junquera i Segarra, Xavier. Barcelona: Publicacions de l'Abadia de Montserrat. Col·lecció Guies del Centre Excursionista de Catalunya, 22. ISBN: 84-8415-817-9
- Guía de descenso de cañones y barrancos: Cataluña* (2006). Gómez, Eduardo. Saragossa: Barrabés Editorial. ISBN: 84-95744-65-1
- Dietari de l'excursió filològica 1906* (2006). Alcover, Antoni M. Barcelona: Proa Alí Bei. ISBN: 84-8437-914-0
- A Peu per la Garrotxa* (2006). Mauri i Portolès. Valls: Cossetània Edicions. Col·lecció Azimut, 82. ISBN: 84-9791-208-X
- Guía de descenso de cañones y barrancos: Pirineos* (2006). Gómez, Eduardo; Tejero, Laura. Saragossa: Barrabés Editorial. ISBN: 84-95744-20-1
- Guía de descenso de cañones y barrancos: Sierra de Guara* (2006). Gómez, Eduardo; Tejero, Laura. Saragossa: Barrabés. ISBN: 84-95744-21-X
- El Camí de Sant Jaume: des de Montserrat i des de Roncesvalles* (2006). Fiol Boada, Joan. Valls: Cossetània Edicions. Col·lecció Azimut Turisme. ISBN: 84-9791-213-6
- Peña Oroel: Rincones por descubrir* (2006). Faus, Agustín. Saragossa: Khili. ISBN: 84-95744-73
- Circuits d'alta Muntanya per l' Pirineu Occidental Català: 25 itineraris per carenes del Salòria als Besiberri* (2006). Figuera, Manel. Col·lecció Azimut, 84. ISBN: 84-9791-210-1
- Cap de Creus-L'Albera: Montgrí-Saverdera-Neulós-Querroig* (2004). Granollers: Editorial Alpina. Col·lecció Guia Alpina, 10. ISBN: 84-8090-242-6

LA NOVA JUNTA DE LA SEAM:

El passat 19 d'abril es va celebrar l'Assemblea general Ordinària de la Secció d'Escalada i Alta Muntanya, de la qual en va sortir una nova Junta Directiva que quedà constituïda de la següent manera:

President: Jordi Jové

Secretari: Anton Tarragona

Vocal dels cursets: Jordi Marmolejo

Vocal de material: Xavier Garcia

Vocal de les activitats: Ferran Ullastre

BENVINGUTS ELS NOUS SOCIS:

- Neus Martínez Castell-nou
- Esteban Pascual Pueyo
- Xavier Ribert Llobet
- Marc Almacelles Moya
- Eva Muelas Lupien
- Víctor Francia Gracia
- Aleix Barberà Giné
- Istvan Fülöp
- Imma Cisteró Minguell
- Carme Sot Garcia
- Ian Villanueva Sot
- Humbert Segura Sans
- Raül Segura Ezquerra
- Jesús Luño García
- Olga Laguens Fernàndez



Moda Infantil

Tel. 973 23 67 11

Magdalena, 37 · 25007 LLEIDA



Restaurant
LA MASIA

BANQUETS DE NOCES

COMUNIONS

BATEJOS

FESTES FAMILIARS

CUINA DE MERCAT

CÀTERING

Democràcia, 16

Tel. 973 23 42 24

Pardo  Gestió

Rambla Ferran, 10 1-7 - 25007 LLEIDA

Tel.: 973 23 62 07

info@pardogestio.com



Salo Natura
Herboristeria-Dietètica

C/ Humbert Torres, 14

Tel. 973 22 04 40

25008 LLEIDA

*Aliments i
productes
naturals*

Préstec Estrella

***Ara hi ha alguna cosa
més fàcil que parlar
amb els ulls***

Només cal que passis per la teva oficina i que ens expliquis els teus somnis. Perquè, parlis com parlis, desitgis el que desitgis, a "la Caixa" t'escoltem. I amb el Préstec Estrella t'ho posem fàcil.

Parlem?

