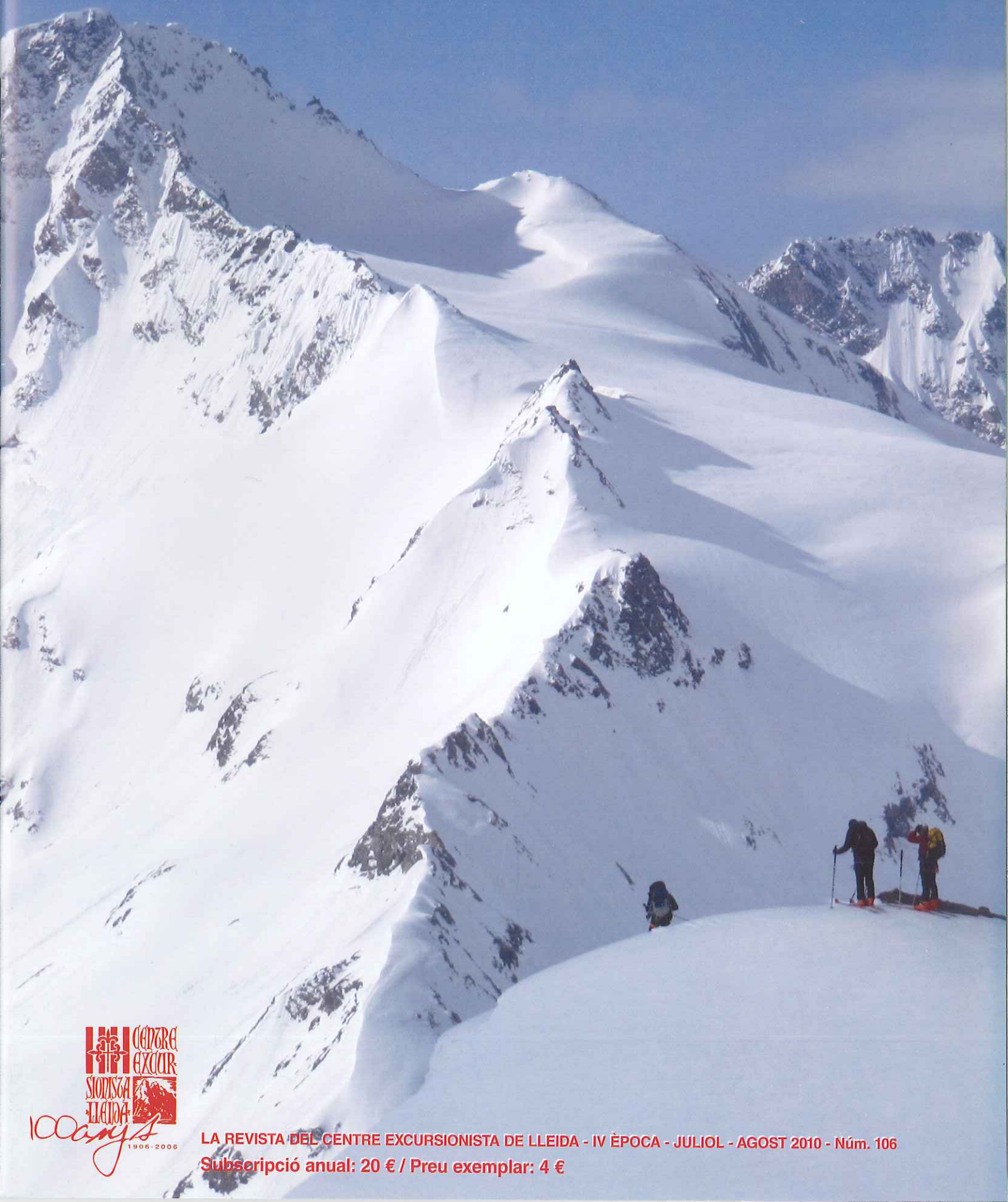


ARESTA



100 anys
1906-2006
CENTRE EXCURSIONISTA DE LLEIDA

LA REVISTA DEL CENTRE EXCURSIONISTA DE LLEIDA - IV ÈPOCA - JULIOL - AGOST 2010 - Núm. 106
Subscripció anual: 20 € / Preu exemplar: 4 €



desafia't
amb els millors
materials

unipreus

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

Carrer Acadèmia, 42

25002 LLEIDA

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

Fax: 973 26 52 40

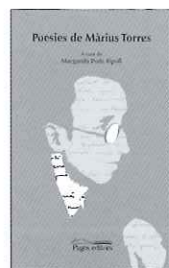
arbones@toldosarbones.com

TOLDOS
ARBONÉS

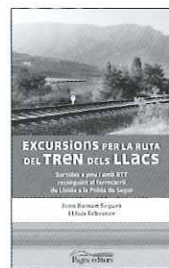
www.pageseditors.cat

Pàgès editors

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



Poesies de
Màrius Torres
a cura de
Margarida Prats



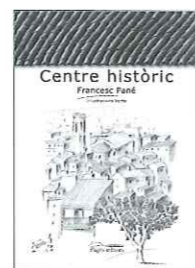
Excursions per la ruta del
Tren dels Llacs
Caminades amb el Tren de la Pobla
Joan Ramon Segura i
Lluís Taberner



150 anys
del tren a Lleida
Pròleg d'Àngel Ros
Antoni Nebot i
Vidal Vidal



Les vides
d'Eduard Aunós
Una apassionant trajectòria política
entre la Monarquia i la Dictadura (1894-1947)
Josep Varela



Centre històric
Francesc Pané



La veritat crema
Una crònica del tràgic incendi
d'Horta de Sant Joan
Dolors Espinet

ARESTA 106
JULIOL-AGOST 2010

2
TEMA DE PORTADA
L'ELBRUS, COMENÇA L'AVENTURA
CAP AL SOSTRE D'EUROPA
Elbrus team

8
CUITA EL SOL
CUITA EL SOL 2010
L'organització

11
APUNTS I COMUNICACIONS
Equip Aresta

11
ARTICLE
FUNCIONS BÀSIQUES DELS NOSTRES
PEUS I PRECAUCIONS PER EVITAR
LESIONS
Jesús Marcelino

12
SEAM
PUTIG DE MILLÀ (1.025 m)
CARA OEST
Guillem Ullaestre

14
ITINERARI EXCURSIONISTA 104
DEL TÚNEL DE LA ROCA FORADADA
A LA PLANELLA DE SÒBOL,
EL MAL PAS I EL GRAU DE SÒBOL
Manel Cortès i Joan Ramon Segura

Les regles del joc per la subsistència del gènere humà sempre han anat més enllà dels mínims afanys per viure i de continuar només amb les pròpies tradicions, hàbits o costums, del contrari encara encendríem el foc a cops de pedra. Aquestes regles s'han basat des de temps immemorials en la filosofia, en l'aritmètica, l'astrologia... en definitiva, en tots els camps capaços d'obrir finestres per a la descoberta de noves dimensions. L'home, per naturalesa, és inquiet i inconformista, i busca noves fites personals i/o compartides, posant-hi els coneixements que estiguin a l'abast per aconseguir-les, la qual cosa ens ha dut, superada la revolució industrial, a la nostra benvinguda i tan preuada era tecnològica/digital, on gairebé tot el món pot estar comunicat mitjançant una xarxa global. I això és bo. És bo sempre que se'n faci l'ús adequat, és clar.

Uns companys del Centre Excursionista de Lleida, també aquest any s'havien marcat un nou repte: ascendir amb esquís l'Elbrus, la muntanya més alta del continent europeu. I sense entrar en el terreny de l'escala de grans o petits reptes, perquè qualsevol fita aconseguida pot aportar la mateixa intensitat de satisfacció, hem de dir que l'han assolida. I aquesta il·lusió, a més, ha estat compartida per tots els socis/amics/companys del Centre i de fora del Centre, per la qual cosa, des d'aquest Editorial, no volem passar per alt la nostra felicitació.

També, gràcies al progrés tecnològic abans esmentat, hem pogut seguir puntualment la seva aventura, mitjançant un blog on ens informaven de les seves passes. Volem agrair-los l'esforç d'haver-se de posar a relatar després d'un dia mogut, en què suposem que el cansament i la son fan, inexorablement, d'enemics. Hem patit i ens hem cansat en l'ascensió, i hem gaudit i compartit amb ells el cim.

Fins a sempre!!!

Dolors Llordés

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.: 973 24 23 29. Fax: 973 23 44 97. 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: 20 euros. Preu del número: 4 euros. Impres en paper de cel·lulosa blanquejada sense clor.

FOTO DE PORTADA: Ascendint l'Elbrus.

FOTO DE CONTRAPORTADA: Agraïments Cuita el Sol 2010.

COL-LABOREN:

LA PAERIA



Ajuntament de Lleida



Generalitat de Catalunya
Departament de Cultura

L'Elbrus, comença l'aventura cap al sostre d'Europa

En el proper número de l'Arستا, sortirà l'article de l'Elbrus, escrit per un dels integrants de l'expedició, el Miquel Àngel Ramos. Aquest que publiquem ara, és un resum extret de l'aventura que dia a dia ens enviaven a través del blog.

En aquests moments el castell de focs marca l'inici de la festa major de maig de Lleida. Per a nosaltres és també l'inici de l'aventura del Centre Excursionista de Lleida al Caucas amb l'objectiu de pujar l'Elbrus (5.642 m), el sostre d'Europa. L'Elbrus el sostre d'Europa? Que no ho és el Montblanc (4.804 m)? Tradicionalment s'ha considerat el cim francoitalià com el més alt del continent. Tanmateix la serralada del Caucas, que separa Àsia d'Europa, acull aquest volcà que supera en 800 m el Montblanc. L'Elbrus és, doncs, considerat com un dels 7 cims més alts de cada continent. Demà al matí partim cap a Rússia on hi passarem els propers dotze dies. Uns anirem explicant tots els detalls d'aquesta aventura. I ens agrada que en digueu la vostra. Bona festa major!!!



A punt d'enlairar-nos, si el fum ho permet!

Ja estem embarcant rumb a Moscou. Esperem poder marxar sense problemes, ja que ens arriben notícies de tancaments d'aeroports del nord d'Espanya pel volcà d'Islàndia.

Dissabte 8 de maig de 2010, a les 13:55 sortim de Barcelona cap a Moscou. L'endemà volarem

cap a Mineralniye Vody, i d'aquí per carretera en unes tres hores arribarem a la fons de la vall de Baksan, al poble de Terksol.

Arribada a Moscou



Tot i l'amenaça del núvol hem pogut enlairar-nos. En pujar a l'avió la calor extraordinària presagiava els 33 graus de Moscou. El vol ha estat molt tranquil i en 4 hores ens hem plantat a la capital russa. La cara de les conductores que ens han vingut a recollir ha estat tot un poema. Encabir 10 persones amb "petates" i bosses d'esquí en tres cotxes era com jugar al Tetris. Algú seia a la falda d'un altre. Al cap de 5 minuts el nostre vehicle s'ha aturat en una benzinera i la conductora ens ha demanat que baixéssim dos per pujar en un nou cotxe. Au, Miquel Àngel i Jordi cap a dins. El meu *do you speak english?* al conductor li ha sonat a xinès!!! A tot gas i al cap d'una estona s'atura de nou a l'aeroport, però en una altra terminal, para el motor i es queda tan panxo... això sí, la música màquina a tope. Al cap

de 10 minuts arrenca i recull un altre passatger. Sort que aquest parlava anglès: sabia dir *yes* i *no*. I nosaltres amb el *nye panimayo* que vol dir que no entenem res. El paisatge recorda molt a altres de les mateixes latituds (Finlàndia o Alaska), la taiga boreal amb els boscos de coníferes i sobretot bedolls. La diferència amb Alaska és que aquí els cotxes són la meitat de grans i es veuen més soldats i policies. Cap a les 10 de la nit arribem a l'hotel Atlanta, que sorprèn molt gratament tot-hom. Són molt amables i en primer lloc es disculpen pels incidents amb el transfer de l'aeroport.

Primers dies d'acimatació



Diumenge vam volar amb un Tupolev de Moscou a Mineralniye Vody, que vol dir aigües minerals. Durant el vol vam celebrar l'aniversari d'en Lluís Prados. Mentre ell feia una plàcida becaina matinal vam cantar-li el clàssic "feliz en tu día amiguito que Dios te bendiga". Es va emocionar molt i li vam regalar una caixa de bombonissims Ferrero Rocher comprats a l'aeroport. A Mineralniye Vody ens esperen dos guies —Sana i Igor— amb un furgó i el corresponent taxista per portar-nos a la Vall de Baksan en unes 3 hores. Tenim ocasió de veure l'Elbrus de molt lluny.

Durant el trajecte observem la senzillesa de la vida quotidiana d'aquestes contrades, durament castigades al llarg de segles per successives conquestes i rebel·lions que encara duren. Ens acompanyen en el paisatge les omnipresents canonades de gas natural que no van soterrades sinó a 1 m de terra, o bé a 4 m quan creuen les carreteres. Es pot dir que els tentacles de Gazprom arriben a tot arreu. El paisatge ens recompensa amb rius cabalosos per una banda i cims amb glaceres per l'altra. Arribem a Terskol. Una d'aquestes ciutats per on caldria que hi passessin els estudiants d'arquitectura per veure què és allò que no s'ha de fer. La bellesa natural de l'entorn, on tot guarda una perfecta harmonia, contrasta brutalment amb el desgavell urbanístic i arquitectònic, acompanyat de la brutícia i de la deixadesa. Amb els dies, en les nostres retines la bellesa s'intensifica i el desgavell es difumina.

Dilluns fem la primera ascensió d'acimatació. Pugem amb uns rudimentaris remontadors, fins a 2.900 m. Som a l'estació d'esquí de Chegeat, ascendint al cim de poc més de 3.400 m que li dona nom. Temps esplèndid i millors panoràmiques encara: per una banda, el Dongozorun de 4.400 m amb la seva espectacular paret nord plena de seracs penjats; per l'altra, el majestuós Elbrus. En la llengua baskar s'anomena Mingui-Tau, que vol dir "muntanya dels milers" o millor, la més alta d'entre les muntanyes. El dinar el fem a mitja baixada a la terrassa de la cafeteria. Val

a dir que tots els àpats són exquisits i extraordinàriament abundants. Així és que s'esvaeixen les possibilitats d'aprimar-se. Per la tarda entrenem els abdominals amb el fart de riure que ens fem jugant al mentider amb els daus.

Dimarts 11 de maig de 2010

Priut 11 i gelera d'Azau

la passen a Ucraïna amb els seus dos fills de 19 i 23 anys. Els agradaria provar sort a Europa, ja que al seu país les expectatives laborals són escasses. Ell és enginyer de mines i ella enginyera elèctrica, tanmateix poden fer qualsevol tipus de feina. Són extraordinàriament amables.

Dimecres 12 de maig de 2010

Navegant per les muntanyes russes

Tercer dia d'aclimatació i continuem amb bon temps i fantàstiques sensacions. Hem matinat bastant per trobar bona neu. Pugem a 3.400 m amb el telefèric de James Bond (*Desde Rusia con amor...* i paciència amb l'ADSL). Un llarg flanqueig per neu dura per la gelera d'Azau seguit d'una curta ascensió de 350 m. com a primer plat. De segon un descens de 1.300 m per neu òptima fins a la vall. De postres esquís a la motxilla fins al punt de partida. I la cirereta... sort que abans d'arrencar amb la furgoneta cap a l'hotel ens hem comptat i en faltava un. Qui? El Pauli, que ha fet una drecera digna de GPS. El temps millora, marxen els núvols i gaudim de belles panoràmiques per arreu. El descens amb esquís s'inicia amb un pam de neu pols, per un itinerari que l'Igor va marcant pel davant i la Sana tancant pel darrere. A mesura que baixem, la neu està més transformada, però el dia continua radiant al llarg dels 1.700 m de descens. Rebeu una abraçada ben forta i molts petons, bonics i boniques.

Dijous 13 de maig de 2010

Punta d'aclimatació a 4.700 m



Ben d'hora pel matí, hem tornat a pujar amb el telefèric fins a 3.500 m. El dia ha començat amb boira i el vent bufava més a mesura que anàvem pujant. Navegant en els nostres pensaments i repetint metòdicament cada passa, hem arribat a 4.700 m, la nostra fita d'aclimatació. Descens llarguíssim de 2.300 m de desnivell i sol i a gaudir. Demà divendres pujarem al refugi Barrels. Hi estarem tot el cap de setmana, així és que dilluns us tornarem a dir quelcom. Abraçades.

Divendres 14 de maig de 2010

Les 3 del matí. Pendents de la meteo

Des del refugi Barrels us escric aquesta crònica a 3.700 m, a les 3 del matí. Amb el portàtil d'en Sergei consultem la *meteo*. A les dues del matí anàvem a sortir un parell amb esquís cap a cim, mentre la resta pujaria a les 4 amb un snowcat fins 4.700. En Sergei i Yann no ho veuen clar, la temperatura és alta i els sembla veure algun llamp. Hem acordat esperar una hora i pujar amb tot el grup. Les condicions es preveuen millors per demà i encara més favorables dilluns. Ara anem a esmorzar i tornem a valorar, probablement farem un intent. Siau.



Avui, festa major a Lleida, fem el segon dia d'aclimatació. La primera part amb uns telefèrics propis de les pel·lícules de James Bond dels anys setanta. A 3.400 m ens calcem els esquís i ascendim fins a Garabashi, on hi ha el refugi Barrels (3.700 m), unes cisternes de camió on hi passarem dues nits el proper cap de setmana. Continuem fins a 4.100 m on hi ha el refugi Priut 11. Durant la pujada conversem llargament amb Sana. Igor i Sana són un matrimoni de guies. Són d'Ucraïna, de la part russa, i treballen com a guies a l'Elbrus durant 6 mesos a l'any. La resta



Diumenge 16 de maig de 2010

El dissabte finalment vam desistir, ja que el temps no semblava gaire bo. Vam aprofitar per fer una altra pujada a Pastukova Rocks (4.600 m) i gaudir de nou de l'esquiada. Alhora, aquesta opció ens va permetre millorar un xic l'aclimatació i dormir millor la nit següent.



El refugi de Barrels, com veieu, són un conjunt de "barrils" prou confortables amb cinc llits cadascun. Hi ha també una cuina menjador on Marian, la cuinera, ens ha preparat succulents àpats. El dia de cim, amb una nit d'estels acompanyats per Venus i Mart, sortim des Pastukova Rocks cap a dos quarts de cinc. Ens hi deixa una retrac que ens ha recollit a Barrels mitja hora abans. Les següents dues hores són molt agradables, els colors de l'alba a poc a poc trenquen la negror de la nit, el Caucas es va despertant i l'ombra majestuosa de l'Elbrus es projecta cap a Àsia. Repetim de forma rutinària cada passa, tot i mantenint la concentració necessària per superar el pendent gelat, flanquegem sota el cim oriental fins arribar al coll entre els dos cims on ens refem

cap a les set del matí per poder superar els darrers 300 m de desnivell. El vent comença a bufar amb força i ens submergim en un núvol que ens acompanya fins al cim. No gaudim de l'esperada panoràmica, però la boira i el vent, que ja no ens deixaran fins a mitja baixada, atorguen un ambient màgic als darrers i extenuants metres.

Aquest és el programa per als propers dies:

- Demà baixarem a Mineralniye Vody per volar fins a Moscou, on visitarem la catedral de Sant Basili, el Kremlin.

-Dimecres volarem a Barcelona si el volcà ho permet. Arribarem a les 12:35. A Lleida hi podríem ser cap a quarts de cinc.

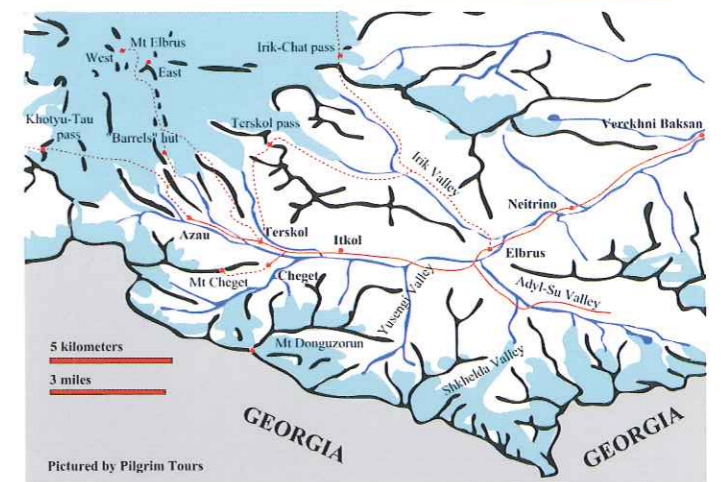
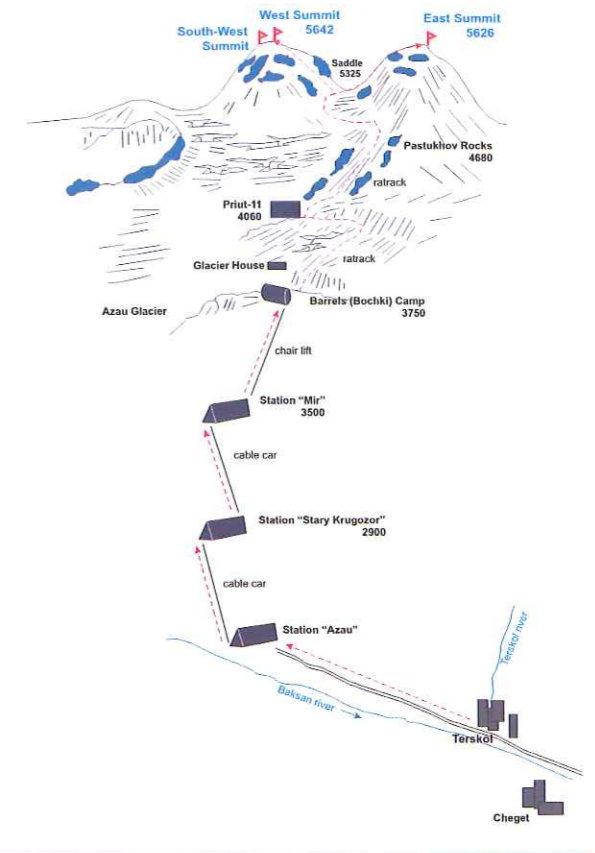
Una abraçada i molts petons a tots i totes.

A dos quarts de dotze del diumenge (9,30 AM a Lleida) culminem l'objectiu després de prop de set hores d'ascensió. Ara bé, l'Elbrus, més que l'objectiu, ha estat la fita, ja que els objectius eren gaudir dels grans paisatges que ens envolten, conèixer altres persones amb les quals hem compartit vivències, estrènyer els vincles personals entre nosaltres i aprendre dels altres i de nosaltres mateixos. Els reptes que ens proposem només són els catalitzadors per aconseguir aquests i altres objectius semblants. Fins i tot, de vegades, quan no assolim els reptes proposats, l'aprenentatge és encara més gran i meritori.

Moltes gràcies pel vostre encoratjament!!!

ELBRUS TEAM

Agustí Ardiaca, Andreu Bernadó, Jaume Gorgues, Paulí Grau, Jordi Martínez, Lluís Olóndriz, Ricard Pifarré, Lluís Prados, Miquel Àngel Ramos i Lluís Simó.



Cuita el Sol 2010



Joan Sieire al cim.
Foto: Natxo Morales



Plaça d'Àreu.
Foto: Dolors Llordés



Sermó.
Foto: José Espona

El dissabte 12 de juny, vàrem tornar a organitzar la Cuita el Sol. Ja era la setena.

Com que l'any anterior va fer molt mal temps de dia (neu a partir dels 2.000 m amb llamps i trons), es va fer un itinerari alternatiu molt segur i ple de mantes de militars, que no va agradar gens als participants. I això ho hem pagat amb una disminució de la participació. També hi ha qui diu que la inscripció era un pèl cara, 45 €, però clar, a Àreu no hi ha pas cap infraestructura (excepte les piscines, el càmping, l'hotel i les cases de turisme rural), i cal llogar-ho, i pagar-ho,

quasi tot: carpa de la Diputació, prats per aparcar i acampar, WC portàtils i un llarg etc.

Enguany, l'itinerari alternatiu era l'original pel Solà d'Àreu, el Jespedit i fins dalt de tot del cim del Monteixo, de 2.905 m. I si feia mal temps, es podia tallar la cursa més avall, al Jespedit, a on hi ha l'arribada de la Cuita el Sol Jove.

L'itinerari estava en bones condicions, tot i que una mica xop per les fortes pluges recents i amb una miqueta de neu nova a la part alta del Monteixo. Es va donar la sortida amb les trona-des rondant pels voltants de la Vall Ferrera, i es van tornar a escoltar les campanes de l'església d'Àreu que donaven la sortida a la VII Cuita el Sol.

Hi havia 430 preinscrits, 357 van recollir el dorsal i 349 van sortir a participar (un d'ells no va passar per la plaça i se'l va desqualificar), després d'escoltar els emocionants i animosos pregons de la poetessa pallaresa Meritxell Nus i de l'inspirador de la prova, en Pep Coll, de Pessonada.

La gran majoria va aconseguir anar més ràpids que el sol, des de Didier Zago (Fr), que va arri-

bar dalt del cim en només 1 h 8 m, fins al participant més vell, en Lluís Garrofé, de Tartareu, de només 78 anys. En noies, va repetir triomf l'olímpica Laura Orge, d'Igualada. Cal destacar la cursa d'en Nil Cardona, de Banyoles, que tot i tenir només 20 anys va quedar 4t, mentre que l'Òscar Roig sempre fa podi però mai no guanya.

Jordi Marco, de Gerri, i M^a Àngels Batalla, de la Pobla de Segur, van guanyar el premi Quim de l'Aubach, reservat als pallaresos en memòria de l'heroi del conte "L'home que corria més que el sol" d'en Pep Coll. Els "Quim de l'Aubach joves" van ser per als germans Laia i Joan Fontelles, de la Pobla de Segur.

La Cuita el Sol "jove" (amb 1.000 m de desnivell fins al Jespedit) va ser guanyada per l'Òscar Jorba, del Cefuc, i la Marta Garcia, de Calldetenes, seguits de ben a prop per l'andorrà Jaume Planella i l'Ares Izard Forrellad del Centre Excursionista de Lleida, l'únic podi nostre.

No hi va haver cap lesionat d'importància, només un d'esgotat, que va baixar escortat pel nostre servei mèdic, els controls de cim, els guardes forestals i els Mossos d'Esquadra de Muntanya. A la una de la nit, ja tothom era a baix el poble.

Per entitats, vàrem guanyar, però vàrem cedir la plaça al CEPS de la Pobla de Segur, seguits pel Centre Excursionista de Balaguer i la UES de Sabadell.

68 persones van col·laborar, la gran majoria socis nostres, i uns quants de la Vall Ferrera (5 de fonamentals). També cal destacar l'ajuda de la brigada del PNAP, Trail en el cronometratge (perfecte com sempre), Unipreus, Buff, Salomon, Mels Alemany, PowerBar, la FEEC, Lafuma, els guardes forestals, els Mossos d'Esquadra, tant de Muntanya com de Trànsit, Protecció Civil i

Guanyador! Didier Zago
Foto: Natxo Morales



Podium
Cuita el Sol Jove



un llarg etc. I unes quantes mestresses del poble van fer pastissos per als participants. Per sort, hi ha certes rutines que funcionen quasi soles, com muntar i desmuntar, fer bosses i moltes coses més, però cal fer-les i els nostres socis les fan, i no paren fins que tot està enllestit. Moltes gràcies.

Les grans novetats, amb una gran acceptació, van ser les lllaminadures a l'avituallament i l'actuació de Pep Lizandra i una violinista.

Moltes gràcies a tothom, uns per llur participació i altres per llur col·laboració. I qualsevol idea o



Repartint dorsals.
Foto: Silvia Galindo

consell serà molt ben acceptada per l'organització. Fins l'any que ve al segon dissabte de juny.

L'Organització: Centre Excursionista de Lleida, EMD d'Àreu i ajuntament d'Alins.

Atès que tota la classificació dels participants se'ns emportaria mitja revista, hem pensat de posar només els primers de cada categoria i tots els socis del Centre Excursionista de Lleida. Que ens disculpin els altres, que només és una qüestió d'espai.

1r Sènior	Didier Zago	1:08:04	(França)
1a Sènior	Laura Orgue Vila	1:28:13	CEFUC
1r Sub-23	Nil Cardona Coll	1:14:14	Camprodon Ski Club (4 gral.)
1a Sub-23	Laura Pastoret Pagès	2:34:53	Vall Camprodon, C.E.Munt.
1r Veterà	Josep Labrador Luna	1:17:23	Mountain Runners Berda (5 gral.)
1a Veterana	M ^a Àngels Batalla Puyals	1:35:30	CEPS de la Pobla de Segur
1r Màster	Manel Rosauro Utrilla	1:32:45	Ermitanyos de Balaguer
1a Màster	Carme Millan Solà	2:02:07	Ermitanyos de Balaguer
1r JOVE	Òscar Jorba Morros	0:50:41	CEFUC
1a JOVE	Marta Garcia	1:01:10	Calldetenes, C.Exc.
Quim de l'Aubac	Jordi Marco Sauquet	1:17:48	CEPS de la Pobla de Segur
Quim de l'Aubac	M ^a Àngels Batalla Puyals	1:35:30	CEPS de la Pobla de Segur

Socis del Centre Excursionista de Lleida:

Sènior	Albert Herrero Casas	1:30:17	(33 posició)
Veterà	Agustí Víctor Castan	1:44:03	(76 posició)
Veterà	Daniel Bertrand Figueroa	1:53:22	(115 posició)
Sènior	M. Àngel Ramos Pinto	1:59:34	(145 posició)
Sub-23	Norbert Gàzquez Casals	2:09:24	(187 posició)
Sub-23	Andreu Gàzquez Casals	2:09:26	(188 posició)
Veterà	Jordi Llaberia Llavanas	2:15:29	(219 posició)
Màster	Jaume Boldú Guillaumet	2:15:42	(220 posició)
Sènior	F. Rubén Vallmanya Llena	2:18:49	(227 posició)
Sènior	Raül Cristóbal Gili	2:19:12	(232 posició)
Sènior	José Portolés Figueroa	2:21:52	(250 posició)
Sènior	Raquel Ballester Clau	2:36:08	(275 posició)
Sènior	Gemma Gasa Companys	2:47:06	(293 posició)
Jove	Ares Izard Forrellad	1:04:51	(2 posició)
Jove	Aleix Pallarol Santfeliu	1:13:40	(25 posició)
Jove	Joan Homdedéu Cortés	1:51:52	(38 posició)

Del total dels 349 participants que van sortir (297 grans i 39 joves), només 12 van ser atrapats per l'ombra.

Apunts i comunicacions

La junta del Centre Excursionista de Lleida informa que si algun soci vol assistir a les reunions de Junta, aquestes són obertes a tothom i se celebren l'últim dimecres de cada mes. És a partir de les 20:00 h al local social del Centre.

El dia 16 de maig es va fer la sortida de "mestresses" amb una bona representació. Aquí teniu una mostra de les cares de satisfacció de les "grans alpinistes".

Vam anar a la zona de Boí Taüll, i com és habitual amb la gent del Centre, vam fer dos grups. El dia ens va acompanyar amb un sol esplèndid i vam tornar a casa amb un bon record.

Fins l'any que ve!



FUNCIONS BÀSIQUES DELS NOSTRES PEUS I PRECAUCIONS PER EVITAR LESIONS

Un dels aspectes que diferencien l'home de la resta d'animals és el fet que, al llarg dels segles, hagi evolucionat fins a aconseguir la posició bípeda.

Aquesta característica ha contribuït al desenvolupament de la civilització i ha permès a l'home caminar, córrer, saltar i al mateix temps disposar de les extremitats superiors per realitzar qualsevol altra comesa. El peu, a més de tenir com a missió mantenir el pes del cos i desplaçar-lo, aporta dues funcions fonamentals: l'amortiguació i el bombeig de la sang.

L'amortiguació, gràcies a la seva configuració òssia i al sistema musculoesquelètic, permet absorbir les vibracions que es produeixen durant el cicle de la marxa i evitar possibles repercussions a les articulacions superiors com el genoll i el maluc.

El bombeig és l'acció de retornar la sang cap al cor a través del sistema venós i el peu és el responsable de crear aquest impuls en el moment de realitzar el pas, gràcies al sistema d'arcs longitudinals que formen les articulacions.

Els exercicis o moviments d'escalfament que aconseguim abans i després d'una caminada són simples, però aconseguen la seva finalitat primordial que és evitar sobrecàrregues i lesions innecessàries.

Jesús Marcelino, doctor de la Clínica Podologia

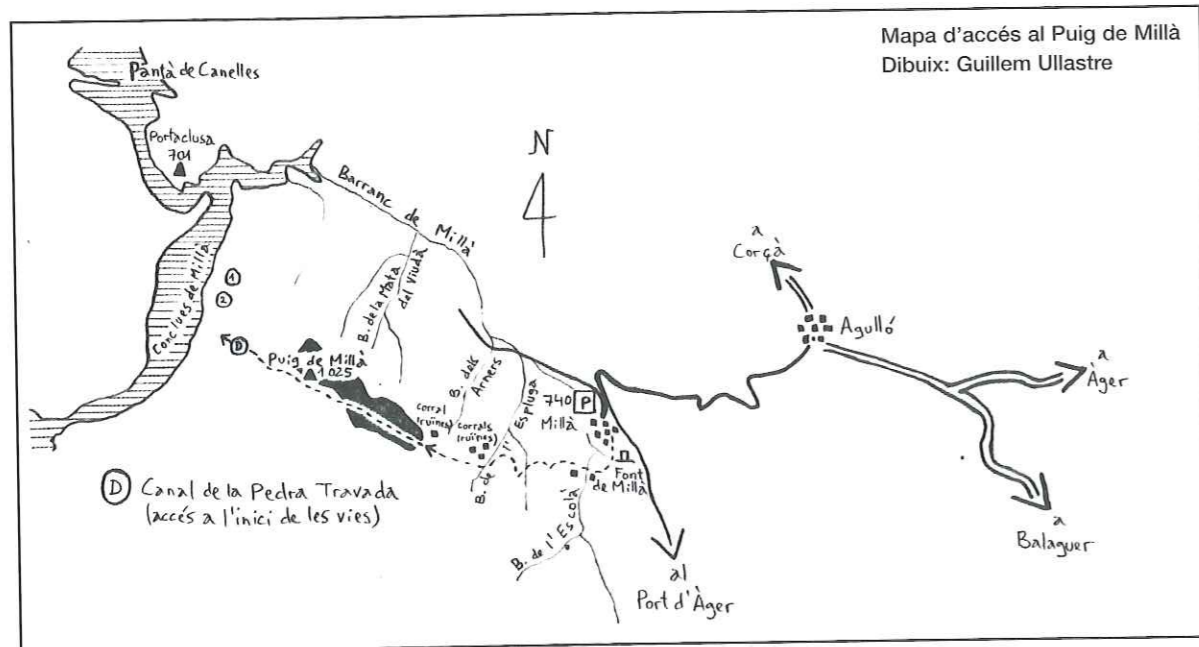
Estrimientos antes y después de Caminar

Cinco minutos aproximadamente

Esos estiramientos liberarán el cuerpo de tensión y facilitarán el zomiento al caminar. Calentar unos instantes antes de practicar los ejercicios. Basta con caminar unos minutos.



Puig de Millà (1.025 m): cara oest



A l'esquerra hidrogràfica de les Conclues de Millà, existeix una gran comba fortament escarpada que constitueix el vessant ponentí del Puig de Millà.

En aquests espadats calcaris, que són dels més salvatges i desconeguts que hi ha actualment a la comarca de la Noguera, el meu germà i jo hi hem anat obrint, en el transcurs de tres anys (del maig del 2006 al maig del 2009), un grapat de vies d'escalada; vuit en total, les primeres de la paret. Com a mostra, a continuació, en presentem un parell:

1) Agulles Bessones de les Conclues (punta meridional)

Via DEL ROC TRAVESSER (60 m, 6b-Aoe)

Enginyós itinerari que per arribar a la cúspide de l'agulla, aprofita una gran pedra miraculosament creuada a tall de pont.

Primera ascensió: 18/9/2006 per Ferran Ullastre (SEAM) i Guillem Ullastre (SEAM).

Material: tascons, friends (del 0 al 3; l'1 repetit) i bagues.

Equipament: 7 espits, 2 claus i 1 baga.

2) Via del Gran Escanyall (150 m, 6a-A1e(6c))

Una de les vies més curioses de la cinglera. S'escala, al començament, per una espectacular escaleta de les que no es troben sovint; abans d'arribar al capdamunt, apareix una profunda xemeneia no menys interessant.

Primera ascensió: 22/10/2006 per Ferran Ullastre (SEAM) i Guillem Ullastre (SEAM).

Material: tascons i bagues.

Equipament: 13 espits, 9 claus i 6 bagues.

Roca: calcària.

Època: primavera i tardor.

Aproximació: s'agafa la carretera que va de Balaguer a Àger. Poc abans d'arribar-hi, desviem-vos a l'esquerra per anar a Agulló; d'aquí, trenquem de nou a l'esquerra per una pista asfaltada fins a Millà. Deixeu el cotxe a la plaça de l'església i a peu, agafeu (en direcció SE aprox.) el caminet que passa per davant de l'antiga font del poble i gira cap a ponent per enfilar-se pel vessant nord del Puig de Millà. Seguiu-lo fins arribar a la capçalera del Barranc de l'Espuga; continueu —ja sense camí— pel llom de la mun-

tanya, en direcció NO, fins al capdamunt de la canal de la Pedra Travada (2 fites) després d'haver passat pel vèrtex geodèsic del Puig de Millà. Baixeu per l'esmentada canal (desgrimpant fins a III + al principi i acabant amb un ràpel de 50 m) per poder arribar a la base de la paret i accedir a l'inici de les vies (1h 30').

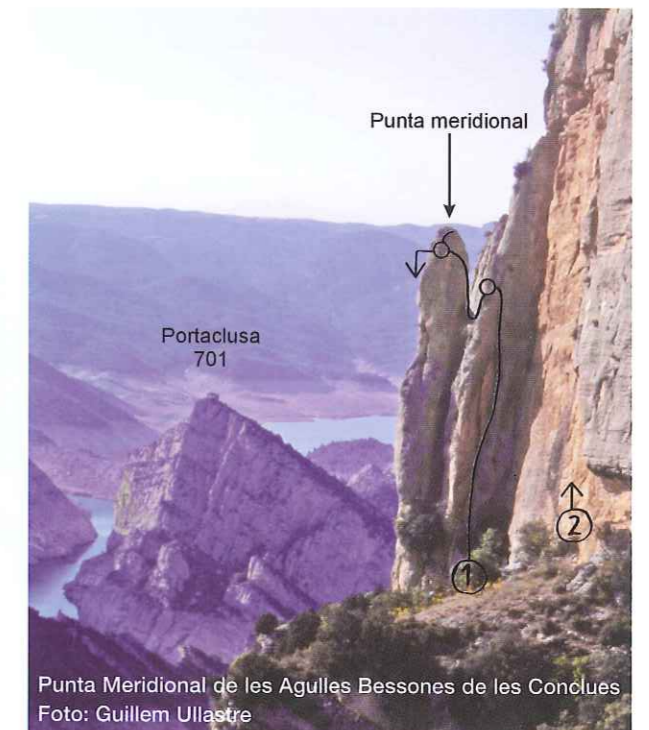


Cara oest del Puig de Millà
Foto: Guillem Ullastre

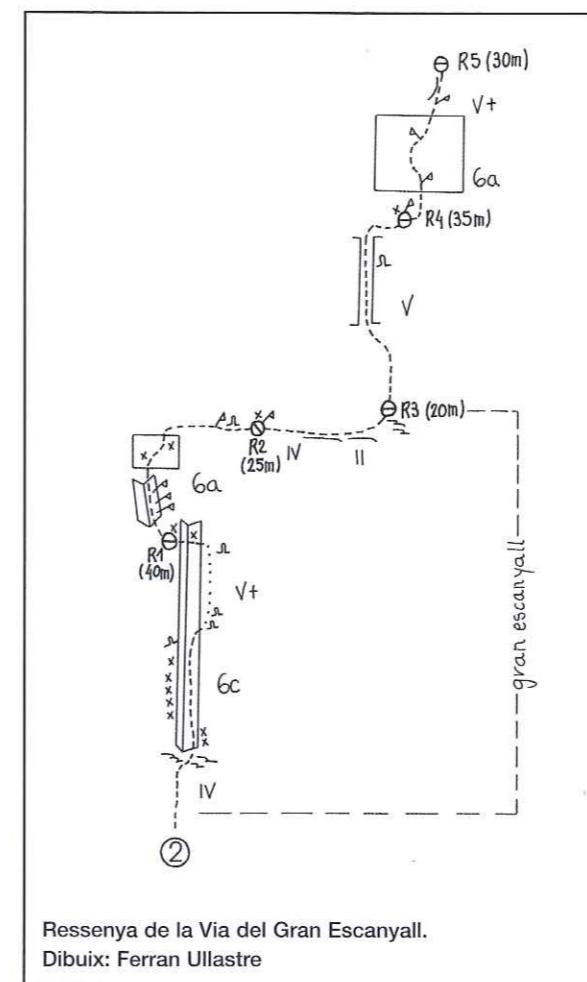
Descens: un cop al capdamunt de la cinglera, refer el camí d'aproximació (1 h).

Cartografia: I.C.C. 1/50 000 NOGUERA; Ed. Alpina 1/40 000 MONTSEC.

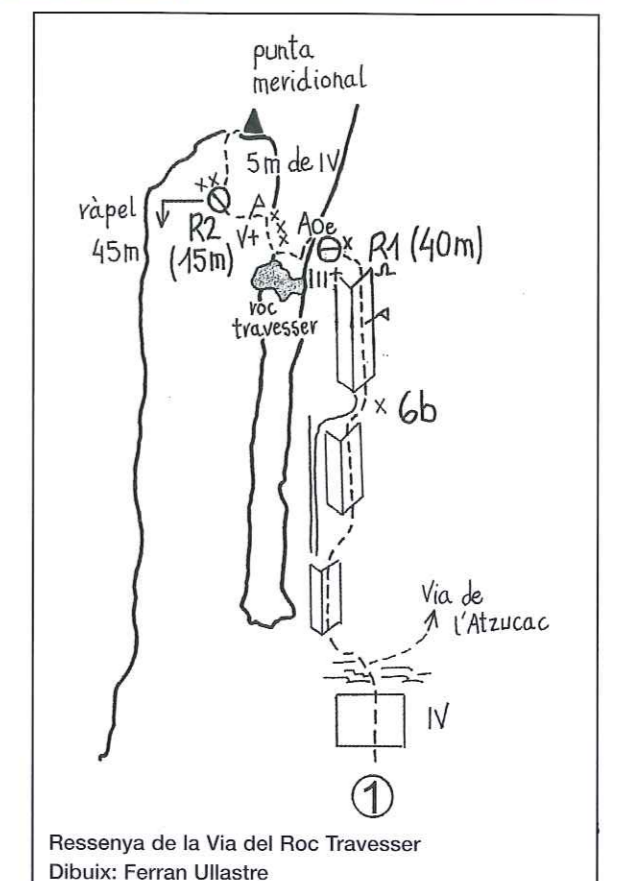
Guillem Ullastre



Punta Meridional de les Agulles Bessones de les Conclues
Foto: Guillem Ullastre



Resseña de la Via del Gran Escanyall.
Dibuix: Ferran Ullastre



Resseña de la Via del Roc Travesser
Dibuix: Ferran Ullastre

Itinerari Excursionista núm. 104: Del túnel de la Roca Foradada a la Planella de Sòbol, el Mal Pas i el Grau de Sòbol



“Enforc del Cardona ab la clotada de Vilamala. Aquesta desballestada y pregona vall pedregosa s'ajunta a la dreta del riu. El Cardener baixa a l'altre costat després de passar per sos aspres y enfondits engorjats. La vall del riu forma aquí una gran olla o encapellat embut, tancat per tots costats y obert sols per les esquerdes encinglades que reclouen el pas del riu. La unió de les dues valls ha ocasionat a copia de centúries l'eixamplament aquest. Es l'obra de l'empenta de les avingudes d'aigua y de retopar de les dues corrents, llimant els cingletars, desgastant les penyes, trinxant-les, somovent-les y arrocegat-les trocejades en avall. El reclós fondal és d'una bellesa imponent y corprenedora. Soletat i quietisme regnen arreu. L'espai del cel es reduït. La vegetació es farrenya y els arbres estan arrelats en els esqueis y reflexos de les penyes, fent-les-hi d'alçaprem per a ajudar a tombarles, al ocorrer els grans temporals d'aigües.”

Aquest text de Cèsar August Torras ens situa en l'escenari de la nostra aventura. Han passat gairebé 100 anys però encara les seves paraules reflecteixen l'entorn per on transcorre la nostra proposta. Els voltants meridionals de Sant Llorenç dels Piteus estan formats per la serra de Busa, Bastets, Llengots i a ponent la Mola del Santuari de Lord i el clot de Vilamala, modelats en conglomerats montserratins. Són parat-

ges salvatges, ideals per a l'aventura excursionista. Avui anirem per la Planella de Sòbol, enlairada entre la rasa de Torruella, enfront del Santuari, i la de Vilamala. La millor forma d'accedir-hi és des de la carretera de Solsona a Sant Llorenç pel Coll de Jou i agafar una pista en el marcat revolt dels Fenerals, però aquí exposem un recorregut més agosarat.

Accés de l'excursió:

Sortim de Sant Llorenç de Morunys per la carretera a Coll de Jou.

1,8 km. Trencall a l'esquerra vers el santuari de Lord.

2,3 km. Deixem a l'esquerra l'ermita de Sant Serni del Grau.

2,8 km. Per la dreta s'incorpora el camí ral de Solsona a Sant Llorenç, recorregut pel GR7.

3,2 km. Passem el túnel de la Roca Foradada. Aparquem en una esplanada a la dreta.

Descripció de l'excursió:

Des del costat del túnel surt un corriol marcat amb senyals grocs i verds que seguim.

6 min. Arribem a la roca Foradada, on ens incorporem al camí ral de Solsona a Sant Llorenç (Gr-1) amb les marques blanques i vermelles. La Roca Foradada és una osca en la cresta de la roca. Fou ampliada per permetre el pas de cavalleries que traginaven per l'antic camí ral.

9 min. Passem per una esquerra en la roca.

14 min. Coll de la Creu de Canalda (1.167 m) on abandonem el GR-1 i cerquem un senderó que marxa per l'esquerra, tot baixant. Els primers metres no és gaire evident. Cal posar cura a algunes fites i les marques grogues i verdes. Anem entre pins i boixos, passant per alguna llastra inclinada, amb cura si la roca és mullada.

20 min. Pas que obliga a emprar les mans per superar-lo. Seguim amb tendència a baixar.

24 min. Travessem un torrent i iniciem la pujada enmig del bosc.

28 min. Creuem la rasa de Torruella (1.094 m). Fins aquí arriba una pista de desbosc que s'ha menjat l'antic camí. La seguim amunt.

32 min. A l'esquerra surt l'antic camí, que seguim. En la nostra darrera visita el sender era ple de brancatge, descuradament abandonat en fer la tala del bosc.

43 min. Sortim en una esplanada que contorneja la muntanya. El sender puja uns metres per la carena. Al cap de poques passes trobem un senderó que surt a l'esquerra, abandonant la carena. Resseguim el cingle per sota vorejant alguna balma.

49 min. Arribem a un bosc d'alzines situat en una canal. Hi pugem fins a sortir en una clariana. Anem una cinquantena de metres a l'esquerra per anar a buscar la balma del Formó, una de les més grans de la contrada, amb una visió excepcional sobre la torrençera de Torruella. Tornem al bosquet i sortim a la carena per un camí forestal que seguim amunt.

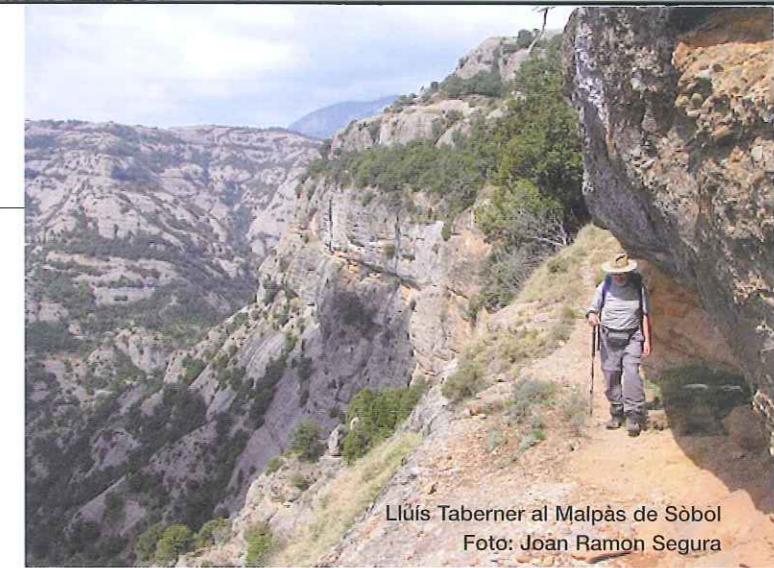
1 h 02 min. Assolim la carena principal en la serra de Sòbol (1.280 m). Davant nostre tenim la Planella de Sòbol que s'aixeca entre les rases de Vilamala i la de Torruella. Enfront tenim el serrat de Ventolana, a l'altre costat dels superbs estimbals del Clot de Vilamala. A l'esquerra, i a igual alçada, la mola del Santuari de Lord —sembla estar situada a tocar de la nostra mà— però separada per la profunda rasa de Torruella. Darrere del santuari destaquen els cingles de la serra de Busa i les imponents agulles dels Bastets i Llengots. Anem al sud.

1 h 07 min. Passem per la vora de la bassa de Sòbol.

1 h 10 min. Casa de Sòbol (1.213 m) en una encisadora esplanada. Segons la llegenda, arribà un pidolaire, demanant pa i un lloc on dormir. Ja ho havia demanat a totes les cases que hi havia en aquests rics rodals. Els de cal Sòbol foren els únics que li donaren un aliment i l'acolliren. Aquell pobre era Jesucrist, que posava a prova la caritat dels habitants de la contrada. A la nit començà a ploure torrencialment, i totes aquelles cases egoistes foren engolides per l'aigua. Només restà dempeus la casa de Sòbol —que tampoc no sembla haver tingut gaire més sort en l'actualitat. Als seus peus es van obrir paorosos estimbals que foren coneguts amb el nom de Vilamala. Des de la casa cal dirigir-nos en direcció sud, vers una fondalada que seguim per la dreta. Després travessem la vallada i anem a l'esquerra, en direcció sud-est.

1 h 15 min. Arribem a una rasa i baixem decididament. El corriol davalla fent ziga-zagues.

1 h 17 min. Passem per una primera feixa descendent.



Lluís Taberner al Malpas de Sòbol
Foto: Joan Ramon Segura



Jordi Timoneda pujant un esglaó
Foto: Joan Ramon Segura

A l'esquerra hi ha el cingle i a la dreta una roca amb un curiós portell. El corriol està força malmès. Hi ha algun pas estret.

1 h 25 min. Passem arran de la paret fent un marcat revolt.

1 h 28 min. Malpas de Sòbol. Feixa estreta d'1 m d'ample i d'uns 30 m de llarg. El precipici sobre el Clot de Vilamala és impressionant, sense dificultat tècnica. Localització UTM: 35T 381778E 4663342N 1.076 m. Conten que hi passaven les mules carregades dels traginers que, abans d'entrar-hi, feien crits perquè els sentissin els de direcció contrària, ja que amb dos animals de cara, era impossible tirar enrere, i la caiguda al precipici era inevitable.

1 h 35 min. Balconada sobre la rasa de Vilamala que acabarà en l'embassament de la Llosa del Cavall. Poc després arribem a un camí forestal que segueix una ampla feixa.

1 h 38 min. Girem a l'esquerra. Sota nostre hi ha l'embassament. Poc després prenem l'antic camí que marxa a la dreta avall. A mà dreta hi ha un interessant

ITINERARI EXCURSIONISTA

grau per on baixem. Recte sortim a un marcat revolt de la pista forestal per on podríem continuar l'ascensió al grau de Sòbol sense haver de passar per la casa de Torruella, per on va la nostra descripció.

1 h 44 min. Arribem als antics camps de la masia de Torruella (949 m) i poc després fem cap a les restes de la casa. La seva situació és envejable, situada enfront i al peu dels estimbals de la mola del Santuari de Lord, sobre la rasa de Torruella i propera a l'embassament. La contrada és coneguda com el Clot de l'Infern. Després de fruit de l'entorn empenem de nou la pujada a la Planella de Sòbol (podríem completar la travessa pujant a la mola del Lord del grau de Sallord). Prenem la pista de dalt encarant-nos cap a la rasa de Torruella. Deixem a l'esquerra l'antiga bassa de la casa plena d'herbassar.

1 h 48 min. Per la dreta s'incorpora un camí. Agafem un camí forestal dret. Hi ha un munt de terra que impedeix el pas de vehicles tot terreny.

1 h 52 min. Bifurcació de camins. A la dreta puja el nostre camí mentre que el camí de Malpàs continua recte per on hem baixat.

1 h 58 min. Prenem un trencall a l'esquerra molt dret.

2 h 05 min. De la dreta surt un camí costerut que en un primer moment no és gaire evident.

2 h 16 min. Passem vorejant un bloc de pedra que ha caigut sobre el nostre senderó. Darrere forma una petita balma. Trobem algun exemplar de boix grèvol enmig d'un espès bosc de pins. Hi ha alguna marca vermella en alguns arbres.

2 h 20 min. Arribem a una canal per on ens enfilem decididament amunt. La vegetació esdevé selvàtica i cal cercar el millor pas ascendent.

2 h 32 min. Assolim una feréstega bretxa (1.101 m) que dóna accés a la fondalada de Vilamala. Hem arribat al que hem anomenat grau de Sòbol en desconèixer la denominació real, ja que aquests contorns romanen abandonats des de fa molts anys. Ens enfilem a mà dreta per roca pelada pujant un esglaó, i passem a tocar d'un arbre arrelat al rocam. Una llastra inclinada amb còdols incrustats permet superar aquests 8 m de paret amb comoditat.

Localització UTM: 35T 382122E 4663260N 1.118 m.

2 h 35 min. Superat el pas de roca pelada, sortim a l'esplanada de Sòbol. Seguim pel bosc, en el qual hi ha notables exemplars de roure, en direcció sud-oest.

2 h 55 min. Planella de Sòbol, amb la casa homònima. Seguim el camí d'anada.



Dolors, Manel i Lluïsa al túnel de la Roca Foradada
Foto: Joan Ramon Segura

3 h 02 min. Voregem la bassa de Sòbol i ens encarem cap al serrat del mateix nom seguint la pista forestal. El camí vell va un xic per l'esquerra.

3 h 12 min. Serrat de Sòbol (1.280 m). Seguim el camí carreter. Anem direcció NO per la serra Llarga. Al fons tenim la serra de la Creu del Codó.

3 h 25 min. Agafem un trencall a la dreta. Passarem per sota d'una balma, tot baixant.

3 h 30 min. Ens incorporem al camí ral de Solsona a Sant Llorenç dels Piteus (actualment indicat amb marques blanques i vermelles corresponents al GR- núm. 1).

3 h 33 min. Travessem una rasa i agafem un carrerany que mena a la balma esmentada que queda damunt nostre, encara que no l'albirem entre l'espessorall. Seguim pel camí principal.

3 h 53 min. Coll de la Creu de Canalda (1.167 m), on d'anada, en iniciar l'excursió, hem deixat el GR per agafar el viarany que ara surt a la nostra dreta.

4 h. Osca de la Roca Foradada. El camí ral travessa aquest espectacular pas, nosaltres continuem per la dreta.

4 h. 04 min. Túnel de la Roca Foradada on hem iniciat l'excursió.

Cartografia: Vall de Lord - Port del Comte. 1/25.000 Editorial Alpina, 2010.

Manel Cortès i Joan Ramon Segura

VOLT  TOUR

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

Pardo  Gestió

Rambla Ferran, 10 1-7 - 25007 LLEIDA

Tel.: 973 23 62 07

info@pardogestio.com

V I D A D E L C E N T R E

Més apunts i comunicacions

EXPOSICIÓ DE FOTOGRAFIES: VERITABLEMENT TOT ÉS MENTIDA.

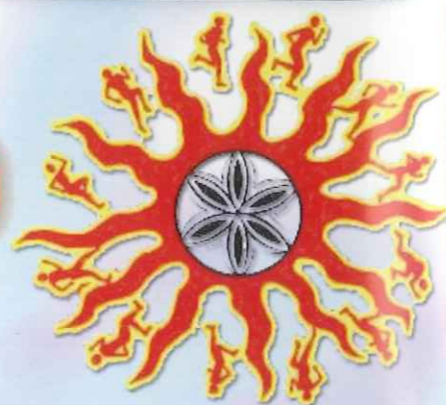
L'exposició recull fotografies d'infants que Jordi Varela ha fet durant els seus viatges. Cal llegir detingudament els peus de fotos per comprendre que darrere de les imatges hi ha un rerefons. L'acte va tenir lloc el 14 de maig a les 8 h 30 min al Centre. En Jordi ens explicà alguns detalls de les fotografies mentre preniem una mica de cava.

El dimarts 15 de juny, i dins de l'any dedicat al Segre, tingué lloc a la seu del Centre la xerrada d'en Carles Balasch "Les riuades del riu Segre". Xerrada molt interessant amb aportació de molts gràfics il·lustratius, estadístiques i quadres comparatius, destacant la de 1907 i la de 1982. Hi va assistir una remarcable afluència de gent.

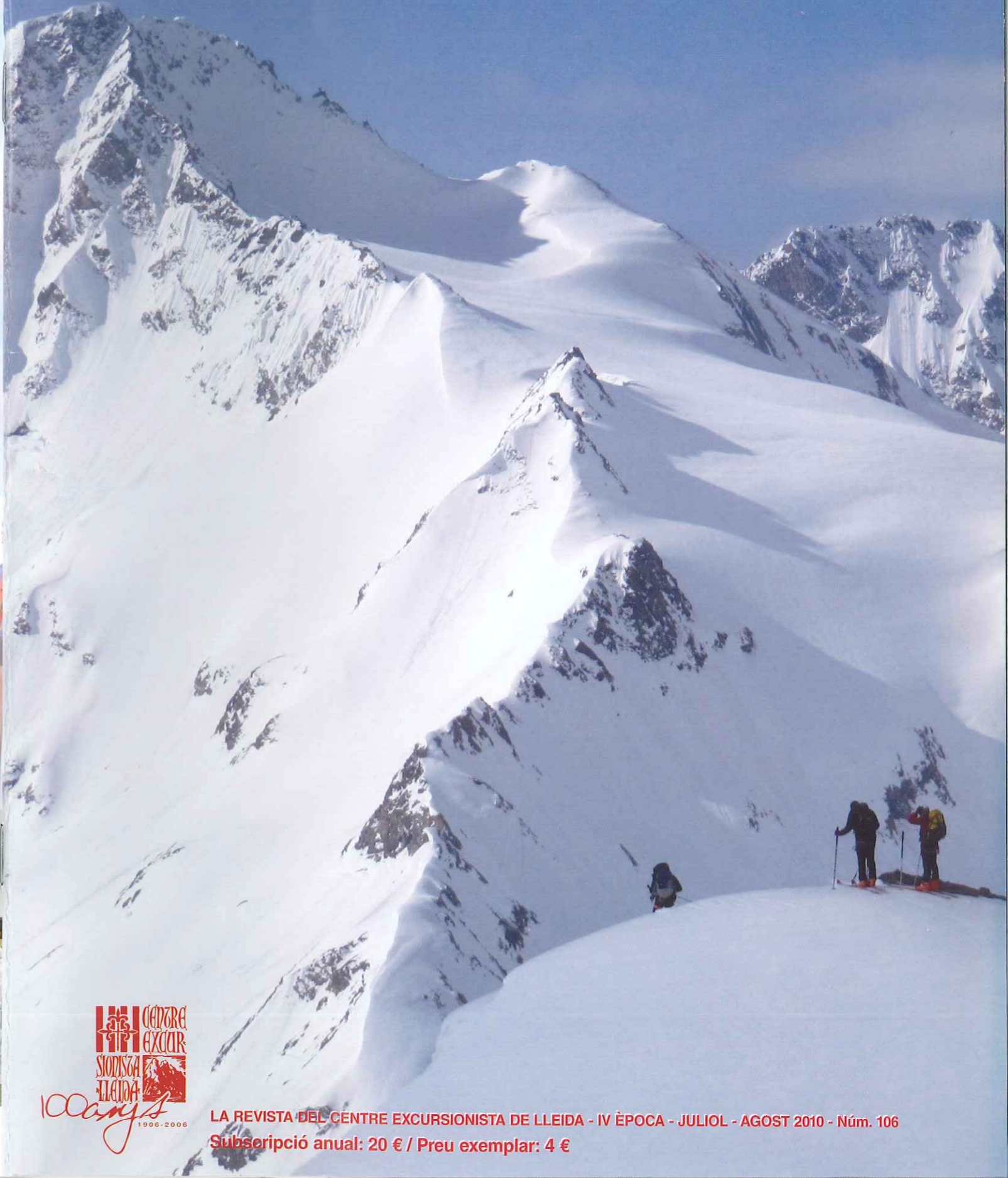
Cal felicitar i encoratjar el nostre president, en Joan Ramon Segura, per la seva tasca i dedicació a promoure tantes activitats interessants i instructives.

CUITA EL SOL 2010

Moltes gràcies a tots!



ARESTA



LA REVISTA DEL CENTRE EXCURSIONISTA DE LLEIDA - IV ÈPOCA - JULIOL - AGOST 2010 - Núm. 106
Subscripció anual: 20 € / Preu exemplar: 4 €