



# ARESTA

La revista del centre excursionista de Lleida

## Índex per autors

### Números: 1 a 100 (1993-2009)

(El número fa referència al número de publicació)

- Abadia, Quim**  
*Menorca. Sota la fita zero, 5*  
*Un somni a mitja nit: La Sima de San Pedro, 11*  
*Els lluços de Ponent, 44*
- Abadia/Nadal/Sales**  
*Bussejar a "El Hierro", 15*
- Abella, Xavier**  
*Direcció Suïssa: la vall de Valais, 78*
- Aguilà, Rosa**  
*Sortida de dones? Per què?, 69*  
*Aprofitar l'11 de setembre per netejar la muntanya ... 72*  
*Ascensió al Teide, paisatge lunar 81*
- Aige, Joan**  
*Novetats Llei de trànsit 56*  
*6 d'octubre, Transmonsec 59*
- Aige, J./Belenguer, S.**  
*Itinerari BTT: Llavorsí - Tírvia 52*
- Albesa, Eduard**  
*Adrenalina aeròbica, corrent, tocant el cel, 6*  
*XV Campionat del Canigó, 15*  
*Caiaç alpí, 21*  
*VI Cross dels tres refugis, 27*  
*Una de combinada, 32*  
*Alps marítims, vall de Varaita, 48*  
*De Seta a Bordeus, de mar a mar, 494 km amb caiaç 53*  
*L'alpinista eslovè Tomaz Humar, 63*  
*Zegama-Aizkorri, 72*  
*IX MiM (marató i mitja) Castelló/Penyagolosa, 89*  
*Travessa polar al golf de Bòtnia, mar Bàltic, costa fina, 92*
- Albesa, E./Timonedra, J.**  
*Ferrada a Andorra: la "Directíssima Roc del Quer", 41*
- Alsinet, T./Solís, M.**  
*Ascensió a la cara nord de l'Spik, 31*
- Alvarez, Armando**  
*L'atzar del temps, 30*  
*El cel a ull nu 31*
- Anna, David i Miquel Àngel**  
*La cresta dels Bachimala: crònica de tres milers fanàtics 50*
- Aranès, Joan**  
*La humanitat i la terra vers un desenvolupament sostenible 2*  
*El Peguera per la via "Raiers" (cara O) 8*
- Arauna, J./Bellet, JR.**  
*Paradisos perduts. Maldives (I) 27*  
*Paradisos perduts. Maldives (II) 28*
- Arauna, J./Bellet, JR./Bordes, L.**  
*Carta a l'Aresta 32*
- Ardiaca, Agustí**  
*Medicina a la muntanya 32*  
*El nostre Ral-li d'Alta Muntanya: Bessiberris 53*  
*Etna, esquí volcànic 93*  
*Aprenent de l'experiència 98*  
*Aresta 100 100*
- Ardiaca, A./Falguera, M.**  
*En record al Jordi Guivernau 81*
- Arqué, Mário**  
*La il·lusió de volar: l'Ala de Pendent 10*
- Arrufat, Ramon-Emili**  
*El Centre Excursionista a les Borges-Garrigues 59*
- Aymerich, Pere**  
*La natura viva a la vall Ferrera, ECuitaSol*
- Balagué, Narcís**  
*13 de novembre: cinquanta anys del nostre tren 53*
- Blanc, E./Cirujeda, A./Esteve, G.**  
*Parc Nacional de Doñana i serra d'Aracena amb BTT 87*
- Balsells, Òscar**  
*Les curses de muntanya 23*  
*Campionat de França de curses de Muntanya 26*  
*Aneto "x-treme" marathón 31*  
*Campionat del món de maratons de muntanya: Cervínia 36*
- Carros de Foc (el trekking dels refugis) 41*  
*Quilòmetre Vertical i Campionat USA 43*  
*Campionat del món de maratons de muntanya: Cervínia 53*
- Belart, Francesc**  
*L'escalada esportiva en gel 6*  
*L'excursionisme trempoli: un passat sense fi 60*
- Berga/García/Gàzquez/Satorra**  
*Barranc dels Castellassos 12*
- Bernadó, Andreu**  
*Esquí de Muntanya: la Torre de Cabús 1*  
*Montsec / BTT 49*  
*L'Alta Ruta Alpina d'enguany 57*  
*En contra d'una presa a Besiberri 58*  
*Alps 2003 64*
- Bernaus, Neus**  
*De Lhasa a Kathmandu amb BTT 14*
- Boada, Martí**  
*Parc Natural de l'Alt Pirineu ECuitaSol*
- Boldú, Jordi**  
*Una travessa per "los Monegros" 32*
- Borrell, Josep**  
*Invitació a la vall Ferrera ECuitaSol*
- Bringué, Laura**  
*La Cuita el Sol vista pels joves ECuitaSol*
- Broch, Manel**  
*El Marroc en BTT. Un país de contrastos 64*
- Broto, Jaume**  
*La Mola d'Estats (serra de Prades) 52*
- C Cano, JM./García, X.**  
*Picos & Riglos 66*
- Carbó, Ll / Feliu, I.**  
*Preparen-mos de cara a l'hivern 18*  
*Dona, esport i muntanya, una recerca sociològica 20*  
*La península d'est a oest amb BTT 21*  
*La península d'est a oest amb BTT (II) 23*  
*La península d'est a oest amb BTT (III) 24*
- Carbonell, Jordi**  
*L'Àngel a la Vall Fosca (en record a l'À. Gàzquez) 90*
- Carreté, Kildo**  
*Visió de la Terra Alta 36*  
*Les fonts del Port (ressenya llibre) 42*  
*Amb BTT pel massís del Port (ressenya llibre) 50*  
*Terranyes, records i vivències d'un arnerol 51*  
*Homenatge a Manel Cortès, un gran amic amb les dues mans esteses 84*
- Castellví, Josep M.**  
*Estrets del Sinai 2*  
*L'ensenyament de les activitats subaquàtiques 5*  
*SAS informa: primer concurs fotografia subaquàtica 8*  
*Expedició "Austral I" (retrobar 10 anys) 10*  
*Expedició "Austral I" (retrobar 10 anys) (2a part) 11*  
*La Càpsula del Temps 13*  
*El gegant del mar: el tauró balena 17*  
*Cousteau. Reflexions a la fi d'una època 29*  
*Pirineus. El mar blanc 33*  
*El còmic contemporani i les activitats subaquàtiques 35*  
*Homenatge a Jacques Cousteau (febrer 1999) 37*  
*Entrevista a Albert Falcó 39*  
*Cueva del Agua. Proyecto 2000. Un Proyecto del segle XXI 42*  
*La Fuentona de Murial 61*  
*"Al Filo de lo imposible" a les Òrcades Immersions al Mar del Nord 62*  
*Scapa Flow 63*  
*L'Antàrtida 88*  
*L'Aresta que hem fet / A futur 100*
- Castellví JM./Freixa JM.**  
*Un avió al cim 22*
- Castro, Adolf**  
*Per Lapònia amb BTT 2*  
*Power(wo)man. The World Duathlon Championships 6*
- Català, Francesc**  
*Comiat (en record a la Lolita i el Jesús) 51*  
*2001. La primera flama del Canigó del mil·lenni 52*  
*Anem al Mont Blanc? 60*  
*10 Transmontsecs a l'esquena! I ... Continuarà ... 95*
- CE del Solsonès**  
*El Centre i l'àmbit geogràfic del Solsonès 57*
- Cereza, Cortès, A./Espinal**  
*Dues escalades als "Mallos Pequeños" (Riglos) 15*
- CES**  
*Centre Excursionista de la Segarra 55*
- Cirés, Jordi**  
*Breu introducció a la geologia de la zona del Monteixo ECuitaSol*
- Ciutat, Mercè**  
*L'ós del Pirineu, crònica d'un extermini (ressenya llibre) 27*  
*XVIII Ral-li d'Alta Muntanya: Colomers 29*  
*Aigües Tortes. Només ens queda allò que recordem 41*  
*Tot recordant la Blanca 47*  
*Sobre la Transmontsec 52*  
*Intrèpides pioneres de l'aventura 54*  
*2002, any internacional de les muntanyes 56*  
*Llarga vida a la Cuita el Sol 70*  
*En record de la Pilar Andreu 82*  
*Editorial (especial Manel Cortès) 84*  
*I la vida continua ... (en record al Jesús Lorés) 85*  
*Ell era ... Ordre, memòria, documentació. (en record a l'Àngel Gàzquez) 90*  
*Dones a la neu 93*  
*Centre Excursionista de Lleida ECuitaSol*  
*L'Aresta es vesteix de llarg 100*
- Clariana, Jordi**  
*Descens de Barrancs 3*  
*Els gossos, els trineus i la neu 24*
- Climent, Jordi**  
*Tots els camins duen a Roma? 74*  
*La Cuita el Sol vista per un GPS ECuitaSol*
- Climent, J. / García, X.**  
*No apte per als quatremilers 53*
- Climent, J. / Ramos, MA.**  
*Peregrinació al Robinyera 46*
- Climent, J. / Yolanda**  
*L'Aresta CENT i del CENTre 100*
- Climent, Laia**  
*La importància dels estiraments 65*
- Club Mushing Izas**  
*Mushing: passat, present 51*
- Colomer, Enric**  
*Una Catalunya feudal? 40*
- Coll, Pep**  
*La muntanya i els poetes: la Pàtria 2*  
*La muntanya i els poetes: Verdager i l'arbre del Pirineu 3*  
*La muntanya i els poetes: La Vaca de Maragall 4*  
*La muntanya i els poetes: El bou d'Anton Navarro 5*  
*La muntanya i els poetes: Josep Carner 6*  
*Mites del Boumort 27*  
*El sermó de la muntanya 70*  
*Moltes felicitats a tots! Per molts cims, Feliu! 93*  
*Conte "L'home que corria més que el sol" ECuitaSol*  
*Sermó Cuita el Sol 2004 ECuitaSol*  
*Sermó Cuita el Sol 2005 ECuitaSol*  
*Sermó Cuita el Sol 2006 ECuitaSol*  
*Llarga vida a l'Aresta de paper 100*
- Comissió Centenari**  
*100 anys - 100 cims. Llista 73*  
*El Centenari del CEL (1906-2006) 74*  
*Creu de Sant Jordi 78*

- És hora d'expedició 80
- Corbella, Guillermina**  
La SAS, el CEL, Lleida i ... Cousteau 38  
Secció d'activitats subaquàtiques 46
- Corretgé, Carles**  
La Cuita el Sol vista pels participants ECuitaSol
- Cortès, Albert**  
Marroc 92 I  
Excursions pels Parcs Nacionals dels EEUU (III) 3  
Excursions pels Parcs Nacionals dels EEUU (IV) 4  
Montserrat: Via GAM, a la Paret dels Diables 14  
Ordesa, Tozal del Mallo. Via Brujas + Franco-Espanyola 17  
Dues clàssiques a Montserrat (Ven-Suri-Ven i l'Arbret) 18  
Equador; dels Andes al Pacífic 33  
Laos, l'Àsia indòmita 63  
100 vies d'escalada a Os de Balaguer i Tartareu 70
- Cortès, A./Cortès, J.**  
El nostre pare... 84
- Cortès, A./Ferré, P./Masià, J.**  
Sortida llamprec als Pics d'Europa 7
- Cortès, Manuel**  
La canal del Palomo (serra Guara), via ferrata 4  
El Moncayo (2315m) 11  
Evocació del Montsec de sempre 18  
A l'entorn d'una nova Llei 19  
Esports d'Aventura i accidents de muntanya 23  
In memoriam: Josep Riera 23  
Una incursió a la vall de Rialb: el serrat de Castilla 25  
Quina és la muntanya més alta del món? 28  
Valldarques 34  
A l'entorn d'un reglament 37  
A propòsit d'un editorial (I) 38  
A propòsit d'un editorial (II) 39  
Mirant enrere: ahir i avui de l'excursionisme 43  
Una graduació de dificultat de les excursions? 52  
Itinerari 74: la serra de Camporan 56  
Itinerari 76: serra de Carreu Occidental 57  
L'excursionisme: espècie a extingir? (I) 61  
Les glaceres pirinenques (I) 62  
El glacialisme pirinenc, avui (II) 63  
El glacialisme pirinenc, avui (III) 64  
L'excursionisme: espècie a extingir? (II) 67  
L'arxiu Carles Corberó 71  
Comiat a una vella amiga. De la fotografia química a la digital (I) 75  
Comiat a una vella amiga. De la fotografia química a la digital (II) 76  
Comiat a una vella amiga- De la fotografia química a la digital (III) 77  
Al Víctor Luque, sigui on sigui 78  
In memoriam: Rosa Rovira i Badia 79  
A quina hora es pondrà el sol? 80  
Itinerari 86: el Matagalls 86  
Itinerari 87: la Mola de Colldejou 87  
Itinerari 88: la Miranda de Llaberia 88  
Itinerari 91: el Montsant, pel grau dels Tres Esclaons 91  
Recordança (escalada a la Pera) 92  
Itinerari 92: la serra de l'Obac (I) 92  
Itinerari 93: la serra de l'Obac (II) 93  
Itinerari 94: la serra de l'Obac (III) 94  
El Montsec i el joc d'escacs 94  
Itinerari 95: serra del Catllaràs (Berguedà) 95  
Itinerari 98: Graus del Belart i de la Mare de Déu (Montsant) 98  
Posta del sol al Monteixo ECuitaSol  
Itinerari 99: Graus de l'Egua i de la Mangala (serra de la Llena) 99  
Cronologia: de Butlletí a Aresta 100  
Itinerari 100: el Preikestolen 100
- Cortès, M. / Segura, JR.**  
Itinerari 71: La ferrata Urquiza-Olmo, al barranc de la Pardina 42  
Itinerari 72: el Montpedrós, la Cogulla i la serra de Banyader 45  
Itinerari 73: la serra i el castell de Milany 55  
Itinerari 75: la serra de Carreu oriental 58  
Itinerari 77: embassament de Siurana 59  
Itinerari 83: la serra dels Bastets 78  
Itinerari 84: serra de Picancel 81  
Itinerari 85: serra dels Llancers (el Collsacabra) 82  
Itinerari 89: el Taga (Ripollès) 89  
Itinerari 90: els Llargots (serra dels Bastets W) 90  
Itinerari 96: la Rua-Castell de Taravau (vall de Rialb) 96  
Itinerari 97: cresta de la Ballestera (els Ports) 97
- Costa, Toni**  
Mont-rebei, reserva natural ara i pel futur 48
- Cots, Andreu**  
XX Ral-li d'Alta Muntanya: Peguera i Vidals 41
- Cots, Pepito**  
L'amic Manel 84
- CPAM Balaguer**  
Centre de Promoció d'Activitats de Muntanya de Balaguer 56
- Cuadrat, Oriol**  
La Isla Bonita 92  
Els orígens de la bicicleta de muntanya 96
- Charles, Josep M<sup>e</sup>**  
En record al Jordi Guivernau 81
- de Dios, Andreu**  
Dos "crios" a la Jordi-Andreu 57
- de Sàrraga, Francesc**  
Sostenibilitat i ciutat 42
- Dolset, Josep M.**  
Còrsega: la muntanya del Mediterrani 69
- Domingo, Manel**  
Embús a la Maribel 68  
Alta ruta 2003 (2004) 70
- Domínguez, P./Godoy, P.**  
Records que mai no s'esborraran de les nostres memòries (al Jesús Lorés) 85
- Eduard/Josep M./Rafel/Susanna**  
Mont-Blanc, un somni fet realitat 61
- Elias, Pere**  
Des de Reus 84
- Escuer, Joan**  
L'escalada: la nostra escola 11
- Espinal, Montse**  
Dolomites: paradís de roca 8
- Farré, Jordi**  
Andes Peruans'93 (I) 8  
Andes Peruans'93 (II) 9  
Tres mils del Pirineu a l'hivern 34
- Farrús, Jordi**  
La travessa de la Meije 26  
Tendències dels escaladors a partir dels anys 80 45  
El plaer de volar 76
- Feliu, Isabel**  
Patiments a la muntanya ... Val la pena? 16
- Feliu, Sebastià**  
Ajuntament de la vall Ferrera ECuitaSol
- Fernández, Víctor**  
Escalada esportiva a Cubells (I) 40  
Escalada esportiva a Cubells (II) 41
- Forcada, Jesús**  
Que difícil és escriure ... 84  
A l'amic Àngel Gàzquez 90
- Forrellad, Antònia**  
Altres efectes d'afecció a la muntanya 32  
Opinió Aresta 100
- Franch, X./Vallory, J.**  
Reconegut prestigi 84
- García, Jaume**  
Manual de descenso de barrancos (ressenya llibre) 41  
Barrac dels Notaris - Penyalglera (Beseit) 45  
Canal de la Sarah. Un original retorn per la ferrada de la Pardina 46  
Montsec: Barranc de la Piula 49
- García, Jordi**  
El Parc Natural del Cadí-Moixeró 26
- García, Núria**  
Sermó Cuita el Sol 2005 ECuitaSol
- Garra, Juanjo**  
Una aventura al congelador. CHO OYU (I) 10  
Una aventura al congelador. CHO OYU (II) 11  
Trilogia: un somni americà. Fitz Roy (I) 29  
Trilogia: un somni americà. Mckinley 6194 m (II) 30  
Trilogia: un somni americà. Aconcagua 6959 m (III) 31  
Accidents a la muntanya 33  
Expedició del Centenari del CEL al Gasherbrum II 80  
Tocant el cel 83  
Manaslu, 8163 m de dubtes i incerteses 98
- Gasió, Joan**  
Opinió Aresta 100
- Gàzquez, Àngel**  
XXXV: Sant Roc, Cérvoles (Senterada) 6  
XXXVI: ermita de Sant Quiri 12  
XXXVII: ermita Mare de Déu del Tossal 18  
Els meus records 23  
XXXVIII: Muro de Roda (Sobrarbe) 24  
Recull de Pessebres al cim d'una muntanya (1959-1995) 24  
XXXIX: cim de Santa Bàrbara 30  
XL: ermita de Sant Aventí 36  
Vicissituds al XL pessebre al cim d'una muntanya 38  
XLI: tossal de l'Àliga 42  
Records d'un dia memorable 43  
XLII: ermita de Sant Aventí 48  
En record a Josep Solà Llopis 52  
XLIII: ermita de Sant Gervàs 54  
XLIV: ermita de Sant Cristòfol 60  
XLV: ermita de Sant Salvador del Corb 66  
XLVI: ermita de Santa Fe (Organyà) 72  
XLVII: ermita de Santa Pelaia (Alt Urgell) 78  
Pepita Tous 79  
XLVIII: casal de Sant Marc 84
- Gàzquez, Jordi**  
Ma'a as-salaama, Wadi Rum 9  
Creta i les muntanyes blanques 64  
En record al Jordi Guivernau 81  
Mans de seda amb esperit de ferro 98
- Gàzquez, Josep Ll.**  
L'Espeleologia 8  
Diari d'una prospecció a la Noguera 10  
Riu Ara 13  
Ermita de Sant Pere de Queralt 15  
El Grup Espeleològic Lleidatà informa 16  
Jo no he fet l'Aneto 18  
Graller Gran del Corralot. Operació neteja 22  
GELL: Activitats del 40è aniversari 24  
Presentació de la Grallera núm.5 39  
Montsec I La cova Negra de Corçà 49  
Cova de les Llenes 52  
Consideracions sobre la precisió del GPS 58  
Núm.79: serrat de Corona, un itinerari pel Montsec d'Ares 63  
El Grup Espeleològic Lleidatà informa 77  
1956-2006. 50 anys d'espeleologia a Lleida 85  
La Grallera, l'eina de divulgació de les activitats del Grup 85  
Marxes tècniques regulades 85  
Sentiments difícils d'expressar 90  
XLIX: castell de Llordà 90  
El Grup Espeleològic Lleidatà informa 94  
L: ermita de la Mare de Déu de Carrànim 96
- Gàzquez, Mercè**  
He fet el cim? 33  
Yeting 36  
Carta d'agraïment al meu pare 90
- GEL**  
Cent anys d'espeleologia 26  
Coves de Rufino, crònica d'una descoberta 32  
El gran Espeleojoc de la font d'Andana 73
- Gelly, M. / Víctor, A.**  
Nova Zelanda en BTT 45
- Gelly, M./Santiago, Ll.**  
Xarxa bàsica ciclista de Catalunya 61
- Genís**  
L'amic Manel, un amic Cortès 84
- Germans Jové**  
A l'Àngel Gàzquez 90
- Gili, Salvador**  
El bar del Pal-las 47  
Com ho pots fer, això? (en record a l'À. Gàzquez) 90
- Giné, Carles**  
Amb el cap ple de tres mils, menys dos 98
- Godoy, Albert**  
La Transmontsec, des d'uns ulls de jove 52
- Godoy, Pep**  
XIV Ral-li Alta Muntanya: Sarraera/Conangles/Tossal dels Estanyets 5
- González, J.Ramon**  
Regellint el padri de la revista Aresta 8  
La torre de guaita, una fortificació habitual del nostre paisatge 16  
Muralls del castell de Lleida 30
- Gonzalo, Jorge**  
Aproximació al parc d'Ordesa: clima, vegetació i fauna (I) 8  
Aproximació a la natura del Parc Nacional d'Ordesa 9  
La marmota 11  
El porc senglar 12  
Fauna i Flora 15
- Guàrdia, Èlia**  
Entrevista a Dolors Llordés 92
- Guàrdia, Josep**  
Esquí de Muntanya: i després de debutar, què ...? 15  
Torna la fura tresmilera 53
- Guilera, Robert**  
L'Spigolo de la Petite Aiguille d'Ansabère 2.271m 61  
Els raids d'aventura: resum temporada 2003 66  
Uka-X-Team Lleida: resum temporada 2004 de raids d'aventura 73  
Uka-X-Team: temporada 2005 de raids d'aventura 79
- Guilera/Marmolejo/Monsó**  
Noves vies a Santa Anna 58
- Guivernau, Jordi**  
L'últim tresmil del Joan Ramon Segura 36
- Guivernau, Mireia**  
Parc Nacional Aigües Tortes i Estany St. Maurici 30
- Huguet, Maria**  
Entrevista amb ... Mònica Vergé o la il·lusió d'un 8000 7  
Una ràpida mirada per les "Alpujarras" 22  
Ja no queden 3000's pel Feliu 24  
Sense títol (en record a la Blanca) 47  
May Shelton, la reina blanca del Kilimanjaro 54  
Opinió revista 100
- Huguet, M. Lluïsa**  
A propòsit de la donació Domènec i Torres I  
Reflexions entorn d'una ascensió a la cara nord del Taitlón (3144m) 29  
Taure'97 o com gaudir d'un massís desconegut (I) 32  
Taure'97 o com gaudir d'un massís desconegut (II) 33  
Marroc 98, l'encant de les terres berebers 36  
Un racó de món: Caixmir, una vall de l'Himàlaia 38  
I se'm va glaçar el cor ... (en record a la Blanca) 47  
Tots a controlar 52  
De viatge per Bolívia (I) 53  
De viatge per Bolívia (II) 54

- Crònica d'una ascensió anunciada 54  
 La natura a Cap Verd: l'illa de Fogo 59  
 Cap Verd: a ritme de morna 60  
 Entorn a un viatge al Tibet 66  
 Nepal: muntanyes, persones i natura. Per què el Nepal? 67  
 Per terres de l'Àsia central (I) 72  
 Per terres de l'Àsia central (II) 73  
 No oblidem el Nepal. L'Himàlaia en estat d'excepció 75  
 Entre 3000 i 6000 metres, caminant pel Ladakh 77  
 Territori alpí: el tour del Mont Blanc 86  
 El Huayhuash: a l'ombra del Yerupajá 91  
 Muntanyes turques 96  
 Neu, allaus i formació 99  
 Aresta, any 0 100
- Huguet, M.L./Sales, M.**  
 Per terres andines: el camí dels inques 19  
 Bolívia . Cordillera Real 1995. El Huayna Potosí 21  
 El món Maia: un espai i una gran cultura (I) 25  
 El món Maia: un espai i una gran cultura (II) 26
- Ibáñez, M./Segura JR**  
 Madeira, el petit paradís de l'excursionista 99
- Izard, Ares**  
 La Cuita el Sol vista pels joves ECuitaSol
- Izard, Feliu**  
 D'on surt la cursa Cuita el Sol ECuitaSol  
 La Cuita el Sol esportiva ECuitaSol  
 Especial Èxode Romànic ECuitaSol  
 Resum Esquí de Muntanya- Hivern/Primavera 1993 5  
 Resum Esquí de Muntanya 1996 23  
 Resum Esquí de Muntanya 1999 40  
 L'Orizaba 57  
 Cuita el Sol 70  
 La Cuita el Sol 2005 76  
 Mata-segells especial commemoratiu Centenari CEL 79  
 Projecte tecnològic Gasherbrum II 83  
 Piolet d'en Juli Soler i Santaló (últim tresmil del Carles Sàez) 84  
 Cuita el Sol, 2007 88  
 "Lo pare" Gàzquez 90  
 Cuita el Sol, 2008 94  
 Els tres misteris de la vall de Susa (Piemont) 95
- Jové, Jordi**  
 Matagalls-Montserrat 19  
 Transmontsec'97 33  
 Tranmontsec 2001 52
- Laplana, Antoni**  
 Taurons a Ponent 31  
 La SAS-CEL "pedala" 41
- Latorre, Ferran**  
 Amistat 98
- Leontopodium alpinum de Nardana**  
 El perquè de tot plegat 30
- Llordés, Dolors**  
 Encara que no s'hi arribi ... Mai no és tard 21  
 Unes vacances rodones ... 22  
 El maleït WC 27  
 Còrsica 1998 44  
 Quina nit més maca... Quin dia tan trist... (en record a la Blanca) 47  
 La primera experiència d'una esquuada 48  
 Una dèria? Una fantasia? Una il·lusió? 49  
 Sortida a l'Aneto 71  
 En record al Jordi Guivernau 81  
 Gràcies (especial Manel Cortès) 84  
 La Pica d'Estats 95  
 Hola, em dic Aresta 100
- López, Antonio**  
 La Mitjana de Lleida 17
- López/Taberner/Terés**  
 GR 11 41
- Lorés, Jesús**  
 Els portals del Centre 60
- Luque, Joan**  
 Primera sortida Secció Jove: camí de les Cent Corbes 12  
 Serrat de l'Onso (Montsec) 19  
 Secció Jove, una realitat 22  
 Una excursió per la serra del Cis 28  
 Noruega, un país ric ... O un país per a rics? 42  
 Una escalada al Cavll Bernat 45  
 Al Manel 84
- Luque, J./Timoneda, J.**  
 La ferrata Teresina 39
- Mallol, Miquel**  
 Hi va haver una etapa de la meua vida... 84
- Mallol, P./Mayor, J.**  
 En record al Jordi Guivernau 81
- Maranges, Francesc**  
 El patrimoni de la vall Ferrera ECuitaSol
- Marmolejo, Jordi**  
 A la llum de la lluna 2  
 Camarasa Cracks (I) 10  
 Camarasa Cracks (II) 12  
 Escalar, una aventura? 16
- En record de Lorenzo Ortiz 17**  
 Canal del Sollaou Rut 19  
 La Pica Cerbí (2742m) 20  
 Pic Margalida, 3260m (corredor nord-75°, 300m) 27  
 Maramar 34  
 Escalada esportiva a les Garrigues 46  
 Trilogia als Ecrins 47  
 Els accidents a muntanya 49  
 Un passeig entre els núvols: Dent du Géant (4013m) 61  
 Huaguruncho, "El Colmillo Blanco" 68  
 Akamani, la muntanya dels kallawayas 77  
 Castellonroi. Sector "Los amics" 84  
 Canal Roya Wall 97
- Marmolejo, J./Terraza, J.**  
 Sant Llorenç de Montgai - Via Remacha 5
- Marmolejo, J./Ullastre, G.**  
 El corredor est del Mont-roig 44
- Martínez, Jesús**  
 Basibé/Pala de l'Estany/Cibolles/Gallinero 10  
 Petit estudi sobre la regulació d'escalar en roca a espais protegits 62
- Martínez, Jordi**  
 Estans d'Alta Muntanya 1  
 Estudi del Mantell Nival 3  
 Alimentació a l'Alta Muntanya 7  
 Parc Nacional Aigües Tortes i Estany St. Maurici 14  
 Caiqing a l'aiguabarreig del Segre i de la Noguera Pallaresa 52  
 Escalfament global i crisi energètica, dues cares de la mateixa moneda 87
- Martorell, Tere**  
 En record a la Lolita i el Jesús 51
- Massot, Josep**  
 El brau de les Bordes de Conflent 25  
 Cèrvols i rovellons 36  
 De circular a revista 100
- Massot, Xavier**  
 BTT i espais naturals 13  
 La Timoneda d'Alfés: un espai natural en perill 24  
 Els espais naturals del sud de Lleida 25  
 Lleida: un viatge per la biodiversitat 35  
 Diada del pont penjat de Camarasa 38  
 L'excursionista: l'enemic públic número 1 40  
 El Pla Hidrològic Nacional: una hipoteca per al nostre futur 50  
 Excursió als espais fluvials del Baix Segre 52  
 2002, any internacional de les muntanyes 57  
 Serra de sant Mamet: de parc natural a parc eòlic entre indiferència 63  
 Dos projectes amb greu impacte amenacen el congost de Mont-rebei 85  
 La marxa en defensa de Mont-rebei va arregar més de 500 pers. 86  
 Pujada al pic de Montmagastre: una petita gran excursió 99  
 Sobre la revista Aresta 100
- Mata, Josep M.**  
 Fargues i mineria a la vall Ferrera ECuitaSol
- Mateu**  
 Per fi les campanes 17
- Miró, À./Salla, P.**  
 Itinerari 80: la serra de Castellnou 65
- Miró, À./Salla, P./Segura, JR.**  
 Itinerari 78: el pic Pessó 61
- Montse**  
 Comiat bibliotecària 95
- Montserrat, Blai**  
 Deu anys de SAS-CELL 5  
 Quan Santa Anna fou desposseïda 7  
 "JASP" 20  
 Sota el mirall de Santa Anna. Som-hi! 21  
 Renovem, si us plau 24  
 I love dive, plongée, immersione, tauch, buceo ... Busseig 25  
 D'excursió a Mediano 38  
 Tot bussejant vàrem fer la SAS-CEL 46  
 El Montsec més mullat 49  
 La SAS del CEL i l'actual normatica: opinem-ne 54  
 Des de Blancafort (I). Sant Salvador de Blancafort 69  
 Des de Blancafort (II): els rais i la xarxa 70  
 L'altre Centenari: Aresta 100 100
- Morell, Ramon**  
 No fem de la muntanya la platja d'hivern 38
- Morell, T / Pérez LL.**  
 Per les Terres Altes de Bolívia (I) 4  
 Per les Terres Altes de Bolívia (II) 5  
 Esbós de Vietnam (I) 16  
 Esbós de Vietnam (II) 17
- Morreres, Ramon**  
 L'embassament d'Utxesa-Secà 16
- Muedra, Òscar**  
 Les gorges del Todra 93
- Muñoz, J. Anton**  
 Relats d'una expedició geològica a l'Antàrtida (I) 19  
 Relats d'una expedició geològica a l'Antàrtida (II) 20
- Muro, Chus**  
 Trekkings africans 1, el Marroc, trekking bereber 86  
 Trekkings africans 1, el Marroc, trekking Mgoun 89
- Neanderthal Pallarensis**  
 Exposició de postals velles de la Vall Fosca 9
- Neanderthal Pirinaic**  
 Què porta a la gent a fer esquí de muntanya 2  
 L'home de Similaun 13  
 Un 3000 històric (JM Charles) 18  
 Coses de l'esquí 48
- Oliva, Jonàs**  
 El Pla Hidrològic, a debat? 50
- Oliva, Rosendo**  
 BTT, una activitat pel lleure a l'abast de tothom 1  
 Itineraris en BTT per l'Horta de Lleida: Marimunt/Sèquia del Cap/Albi 4  
 Itineraris en BTT per l'Horta de Lleida: Serrallarga/Vallcalent/la Cerdera 5  
 Itineraris en BTT per l'Horta de Lleida: Mariola / Malgovern 6  
 Itineraris en BTT per l'Horta de Lleida: Caparella/Butsènit 7  
 Padrinatge de camins de muntanya 50  
 La Transmontsec 52
- Oliva, R./Palau, C.**  
 Santiago. El Camí amb BTT 42
- Oliver, Òscar**  
 Ressenyes de dificultat mitjana (I) 28  
 Ressenyes de dificultat mitjana (II) 29
- Òmnium Cultural**  
 Quedem? 91
- O'Neill, Maria**  
 La nova generació 20  
 El món interior 23  
 La naturalesa de la naturalesa 27  
 La representació de les coves a la literatura 65
- O'Neill, M./Satorra, A.**  
 Avenc del Moliner 25  
 El toll de l'Ou 29  
 Anillochlamys catalanicus 53  
 Expedició Atlas 2002 58  
 Meteorits 60  
 Pintures rupestres del Vero 75
- Pach, Ramon**  
 Escalant a Sant Honorat 22  
 Entrevista a Jordi Marmolejo i Joan Escuer 30  
 ... i el somni es deturà (en record al Sisco) 48  
 Mercader insòlit (en record al Jordi Guivernau) 81  
 Cuita el Sol, 2006 82  
 Germà, germà (en record al Jesús Lorés) 85
- Pach, R./Ullastre, G.**  
 Montsec / Nous reequipaments a Terradets 49
- Palau, Antoni**  
 Breu diagnòstic ambiental de la conca catalana del riu Segre 39
- Palau, Carina**  
 Un record de les vacances del 2000 (la ruta de la Plata amb BTT) 47  
 BTT pel canal d'Urgell 63  
 En record al Jordi Guivernau 81
- Palau, Dolores**  
 Europa en BTT 70
- Palau, Xavier**  
 X reunió d'alpinisme hivernal 21
- Palau, X./Sales, M.**  
 Trekking a la regió de Darjeeling (Índia) 40  
 Malawi . Trekking al massís del Mulanje 45  
 Sortida amb la família: la Roca dels Arcs 81
- Palou, Blanca**  
 De la terra a la lluna. Aconagua 28
- Pallarès, Neus**  
 Lluitant contra els molins. Rèquiem pel Port? 51
- Patronat Camí de Muntanya**  
 I Diada: de Tartareu a Alberola 30  
 II Diada: de Fontdepou a Àger per la via romana 37  
 III Diada: Mare de Déu de la Pedra 43  
 VIII Diada: el camí de la canal d'Osca 67  
 XIV Diada: camí a l'ermita del Remei d'Oroners 97
- Pau i Marta**  
 El Racó del Teix 7
- Paül, Jordi**  
 La Transatlàs: una proposta excitant 53
- Pedrés, Jaume**  
 El Forat de l'Or 14  
 El Forat de l'Or 19  
 Expedició Espeleològica Catalana "Honduras 97" 31  
 Els premis de "l'Espeleològic" 35  
 Expedició Espeleològica Catalana "Honduras 98" 37
- Pelegrí, Josep M**  
 Un sistema d'àrees protegides: el PEIN 42
- Pérez, Lluís**  
 La vall del riu Irués 9  
 Uns fets esdevinguts a la Cova Montaner 15  
 La desobstrucció 21  
 Unes jornades Malgatxes 34

- Sempre* 38  
*Camerun, diari esgarrapat* 50  
*Algunes consideracions sobre la font d'Andana* 72  
*D'Agadez a Cotonou. Diari esbossat* 74  
*El dia en què el Myotis es va retrobar amb el Pipistrellus* 85  
*Laos, Cambodja. Diari esbotzat* 89  
*Argentinistes. Tot recurrent el nord-oest argentí* 93  
*Espeleologia al segle XVIII* 96
- Pericon, Dolors**  
*En record a la Lolita i el Jesús* 51
- Pizzica, Rómulo**  
*Lleida Pirineos, roca caliente y salvaje* 72
- Pons, Jordi**  
*Energia solar fotovoltaica* 10
- Ponz, José M.**  
*L'alimentació en expedicions d'alta muntanya (I)* 24  
*L'alimentació en expedicions d'alta muntanya (II)* 25  
*La grandesa dels grans* 49  
*La muntanya com a model de valors* 55
- Prim, Anna**  
*La "ruta dels refugis": muntanyes de Prades i Montsant* 82
- Pueyo, Miquel**  
*Dóna corda al català* 79
- Ramos, M. Àngel**  
*Joves al Valais suís* 42  
*Cap d'any diferent. Aneto* 45  
*Al mal temps ... Bona esquiada!* 55  
*Pels tres mil d'Ordesa* 56  
*Integral de "tresmils" a Sierra Nevada* 60  
*Sostre dels Alps* 66  
*El circ de Portillon* 67  
*Couloir de Gaube, directe al Vignemale* 71  
*Un estiu a tota cresta* 73  
*Cap d'any per les muntanyes maleïdes* 74  
*Cresta Salenques-Aneto, conquerint el gegant dels Pirineus* 79  
*Canal central dels Encantats, una ascensió amb llegenda* 80  
*El cap de Creus pel camí de Ronda* 88  
*Un estiu per sobre els tres mil (últim del Miquel Àngel Ramos)* 91  
*Ruta per la desconeguda Ordesa* 97  
*Castor (4.228m), un quatre mil assequible* 99  
*Opinió Aresta* 100
- Ribé, M. Carme**  
*Una teràpia de sol i mar quan a Lleida està emboirat* 55  
*Una ascensió molt arriscada al Tossal Gros* 57  
*Els conqueridors del Mont Valier* 59
- Roa**  
*Forfet* 92
- Roca, Joan**  
*Fent muntanya als andes bolivians* 55  
*Caucas* 61
- Ros, Àngel**  
*Més amunt dels 8000 metres* 98
- Rovira, Faust**  
*Pla de Beret, Pedescals, Parrós, Pla de Beret* 74  
*BTT: el camí de Sant Jaume del Nord, variant de la Costa* 77  
*La travessa dels Pirineus amb BTT* 87  
*Cicloturisme pel sud-oest d'Irlanda* 87
- Sàez, Carles**  
*El Cel a la Flama del Canigó* 35  
*Tots els tresmils en un any, Jesús Almarza i Jordi Farré* 37  
*Els monstres d'en Quixot* 51  
*Islàndia amb BTT (I)* 65  
*Islàndia amb BTT (II)* 66
- Sàez, Josep**  
*L'aprenent de boletaire* 29
- Sales, Magda**  
*Una de ... Debutants: Tuc de la Pincela* 1  
*L'aresta de Costerillou* 7  
*Una clàssica al Cadí* 15  
*Les Spijeoles, un tres mil per a tots els gustos* 24  
*Col·lectiva al cercle de Troumouse* 30  
*Conte de les cinc nenes que volien tocar el cel* 54  
*16 anys d'Aresta* 100
- Salla, Pau**  
*El Clot del Cirer* 1  
*El senderisme* 9  
*Un dinar a la Carena: serrat de la Font Freda* 14  
*El Pimpoll i el Ramut* 15  
*Excursionisme* 25  
*Llardana/Posets/Perdiguero (ressenya llibre)* 31  
*Tierra de Biescas (ressenya llibre)* 31  
*El Parque Cultural del Río Martín (ressenya llibre)* 32  
*BTT por la serranía de Albarracín y Teruel (ressenya llibre)* 32  
*BTT por Teruel y las sierras de Gúdar y Javalambre (ressenya llibre)* 33  
*Caminant pel Montsec i serra d'Aubens (ressenya llibre)* 33  
*Manual básico de rescate en Montaña (ressenya llibre)* 34  
*50 excursions per la Cerdanya i el Capcir (ressenya llibre)* 34  
*8000 metros. Solo y en invierno (ressenya llibre)* 35  
*Sant Magí de Brufaganya* 35
- Paisajes con memoria (ressenya llibre)* 37  
*El Port- 40 rutes de senderisme (ressenya llibre)* 38  
*La flama del Canigó, 2002* 59  
*"Quitxalla"?* 60  
*Josep Iglésies i Fort: les ciutats del món (ressenya llibre)* 62  
*De Mequinensa a Candanos* 64  
*Per què Sant Pere de Queralt?* 68  
*Tal com ho veig (X). Hominids* 69  
*Kumbaià, Déu meu* 78  
*El mestre, l'home* 84  
*Vertader Verdaguer* 94  
*La col·lecció Tyssen Dallonses* 97
- Salla, P./Segura, JR.**  
*Itinerari 81: pic de Màniga* 68
- Sans, Moisès**  
*L'escola de Cavallers, un record ...?* 22
- Santiago, Lluís**  
*En record a la Lolita i el Jesús* 51
- SAS**  
*Hola ... Som la SAS* 26  
*Primer curs d'especialista en "Pecis i Restes Enfonsades" al Cel* 34
- Satorra, Antoni**  
*Sortida a la "Cova de la Taverna"* 7  
*Apunts de fotografia* 43  
*Oh!, Kamtxatka* 99
- SEAM**  
*Alps: Massís del Mont Blanc* 7  
*Reequipaments a Sant Llorenç i Camarasa* 8  
*El Turbó cara nord* 33  
*Santana, Via Trikiçlimb (Paret del nínxol)* 36  
*Crestes del Conill, cara sud* 38  
*IV Trobada d'escaladors i alpinistes* 51  
*Opinió* 58
- Segarra, Araceli**  
*Síntesi d'un 8000. Un 8000 Cap i Cua* 1
- Segura, J.Ramon**  
*L'esquí de fons* 12  
*Resum temporada esquí 1996* 22  
*Resum temporada esquí de fons 1998* 34  
*Una guia personal sobre les meves estacions d'esquí de fons* 37  
*Resum temporada esquí de fons 1999* 39  
*Per la vall de Pineta* 43  
*Resum temporada esquí de fons 2000* 46  
*IV Diada: Castell de Mur* 49  
*Resum temporada esquí de fons 2001* 51  
*Resum temporada esquí de fons 2002* 57  
*Itinerari 82: costa Cabirolera i font de Cristall* 71  
*Presentació "Guia del Boumort"* 76  
*En record al Jordi Guivernau* 81  
*Senyalització dels passos pel Montsec de Rúbies o de Meia* 82  
*D'excursió amb el mestre* 84  
*Presentació Mapa Boumeort* 85  
*Portar el Centre al cor (en record de l'Àngel Gàzquez)* 89  
*Editorial (en record a l'Àngel Gàzquez)* 90  
*Montsant: el grau de la Montserrat* 97  
*Per al nostre amic Juanjo* 98  
*Com si fos ahir* 100
- Segura, JR./ Taberner, Ll.**  
*VI Diada: barranc del Bosc* 61
- Serentill, Teresa**  
*La Patagònia (I)* 17  
*La Patagònia (II)* 18
- Serra, David**  
*La Cuita el Sol vista pels participants ECuitaSol*
- Sesé, A. / Valle, J.**  
*La travessa dels Pirineus a cavall* 20
- Sirera, Xavier**  
*Una excursió pel Montsec d'Ares* 19  
*Com era el Centre abans?* 22  
*Apunts per a un retrat del Manel Cortès* 84  
*Opinió Aresta* 100
- Sistac, Dolores**  
*Sermó Cuita el Sol 2006 ECuitaSol*
- Sistac, Ramon**  
*Alcover: cent anys d'un dietari* 82
- Soci**  
*Amb recordança a un company (en record a À. Gàzquez)* 90
- Solé, Núria**  
*König-Ludwig* 2  
*Les curses de la World-loppet* 28  
*21 Marxa de Regularitat: serra Carbonera* 37  
*Moros, cristians i CEL* 40  
*La Flama del Canigó, 1999* 40  
*Via Verda: d'Horta de Sant Joan a Pinell de Brai* 41  
*Les curses de la World-loppet. La Vasaloppet* 48  
*Les curses de la World-loppet. La Jizerská Padesátka* 51  
*24 Marxa de Regularitat: Montcortès* 55  
*29 Marxa de Regularitat: Alòs de Balaguer* 85  
*Tot un senyor (en record a À. Gàzquez)* 90
- Solí, Manel**  
*Si em pregunteu per alpinisme ...* 7  
*Nova via a la Cinglera d'Esplovins (Oliana)* 16
- Escalles cap al cel (Terradets)* 21  
*Nova via a l'Àfrica: Bismilah* 49
- Sudrià, F. Xavier**  
*Presentació de la vall Ferrera ECuitaSol*
- Taberner, LL./Terés, M.**  
*Aprofitant els ponts: GR11 País Basc i Navarra* 27  
*Camí dels Bons Homes* 54
- Tarragona, Pau**  
*La Cuita el Sol vista pels joves ECuitaSol*
- Teixidor, Aureli**  
*Al Manel* 84
- Terés, Montse**  
*Una excursió herètica* 84
- Teruel, Felip**  
*Una opinió diferent a la SAS* 28
- Timoneda, Jordi**  
*En record al Jordi Guivernau* 81
- Torres, Joan**  
*Raquetes de neu* 94
- Tous, Lídia**  
*En record a la Lolita i el Jesús* 51
- Tudel, Eduard**  
*Sortida a una cova integral: T1-Santa Elena* 18
- Ullastre, Guillem**  
*Roca Gran de Ferrús, la muralla del Berguedà* 37  
*Sortides col·lectives de la SEAM* 38  
*Segona trobada d'escaladors i alpinistes al Mont-roig* 39  
*Sortides col·lectives de la SEAM (1999)* 42  
*La cascada d'Alins* 43  
*El Roc del Bisbe* 45  
*Recull activitats SEAM any 2000* 50  
*El petit diedre. Mont-rebei* 52  
*Un viatge llampes als Alps del Delfinat* 56  
*8 anys de projeccions d'escalada i alpinisme* 61  
*Recull escalades SEAM 2001-2002* 62  
*Recull escalades SEAM 2003* 67  
*10a edició Cicle de Projeccions Alpinisme i Escalada - Lleida* 73  
*Recull escalades SEAM 2004* 75  
*Exploracions verticals* 78  
*Recull escalades SEAM 2005* 80  
*Recull escalades SEAM 2006* 86  
*Recull escalades SEAM 2007* 92  
*Roca de Galliner: Via de la Clivella* 93  
*Tolba: Fals, aresta sud-est* 94  
*Montsec de Rúbies: el Peladet. Via integral de Rúbies* 95  
*Serra de les Agudes, via Sistema Frontal* 96
- Urbano, Miquel**  
*II circuit 2007 de raquetes de Catalunya* 88
- Utgé, Sergi**  
*El primer 3000 de la Secció Jove: Posets* 18
- Valentí, Enric**  
*L'escalada en blanc i negre* 45
- Valverde, M. Carme**  
*Excursió amb bicicleta al Dolmen de Coll Durau* 1  
*Excursionistes: viatgers de les muntanyes* 9  
*Susterris: un indret desaparegut* 10  
*L'Excursionisme a Lleida (1884-1936)* 16
- Vallory, Juli**  
*Sobre l'existència de l'àngel custodi* 27  
*Petit diccionari geològic per a excursionistes* 28  
*Soum de Ramond i puntes Rabadà, Navarra i Espot* 32
- Vàzquez, Joan**  
*L'amenaça dels 400.000 volts. NO a l'autopista elèctrica* 41
- Vicedo, Pep**  
*Néouvielle, incursió amb esquís al cor dels Pirineus Francesos* 3  
*La boca nord del Tünel de Bielsa* 12  
*De Fredes a Sant Joan de Penyalgosa (I)* 13  
*De Fredes a Sant Joan de Penyalgosa (II)* 14  
*Entrevista amb ... El senyor Riera* 14  
*De Fredes a Sant Joan de Penyalgosa (Apèndix)* 15  
*GR 7 a València: Andilla - Cortes de Pallars* 47  
*Euro Rando 2001* 54  
*GR 7 a València: Cortes de Pallars - Alcoi* 65  
*GR 7 a València: Alcoi - Pinós* 67  
*GR 7 per terres murcianes: Pinós - Moratalla* 68  
*GR 11: De Sallent de Gállego al Cabo Híguier (I)* 69  
*GR 11: d'Isaba al port d'Urquiaga* 79  
*GR 11: de Sallent de Gállego al Cabo Híguier (II)* 95
- Víctor i Merche**  
*El meu coneixement d'en Manel Cortès* 84
- Vilarasau, Pere**  
*Vies d'escalada: al fil de la Pertusa* 3
- Villanueva, Eloi**  
*Un salt al passat* 39
- Vocalia Natura**  
*Concurs d'Emblema* 28  
*Un cap de setmana gairebé perfecte* 34



# ARESTA

La revista del centre excursionista de Lleida

## Índex per temes

### Números: 1 a 100 (1993-2009)

(El número fa referència al número de publicació)

#### Alta muntanya

Síntesi d'un 8000. Un 8000 Cap i Cua (Segarra, Araceli) 1  
A la llum de la lluna (Marmolejo, Jordi) 2  
Sortida llampec als Pics d'Europa (Cortès, A./ Ferré, P./Masià, J.) 7  
L'aresta de Costerillou (Sales, Magda) 7  
Una aventura al congelador. CHO OYU (I) (Garra, Juanjo) 10  
Una aventura al congelador. CHO OYU (II) (Garra, Juanjo) 11  
El Moncayo (2315m) (Cortès, Manuel) 11  
Un 3000 històric: JM Charles (Neanderthal Pirinaicus) 18  
El primer 3000 de la Secció Jove: Posets (Utgé, Sergi) 18  
Ja no queden 3000's pel Feliu (Huguet, Maria) 24  
Les Spijeoles, un tres mil per a tots els gustos (Sales, Magda) 24  
De la terra a la lluna. Aconcagua (Palou, Blanca) 28  
Trilogia: un somni americà. Fitz Roy (I) (Garra, Juanjo) 29  
Reflexions entorn d'una ascensió, cara N del Tailon (3144m) (Huguet, M.Lluïsa) 29  
El nostre tercer "tresmilistapirinec": Jordi Guivernau (Equip Aresta) 30  
Trilogia: un somni americà. Mckinley 6194 m (II) (Garra, Juanjo) 30  
Col·lectiva al cercle de Troumouse (Sales, Magda) 30  
Trilogia: un somni americà. Aconcagua 6959 m (III) (Garra, Juanjo) 31  
Soum de Ramond i puntes Rabadà, Navarro i Esparrrets (Vallory, Juli) 32  
Tresmils del Pirineu a l'hivern (Farré, Jordi) 34  
L'últim tresmil del Joan Ramon Segura (Guivernau, Jordi) 36  
Tots els tresmils en un any, Jesús Almarza i Jordi Farré (Sàez, Carles) 37  
Joves al Valais suís (Ramos, M.Àngel) 42  
Cap d'any diferent: Aneto (Ramos, M.Àngel) 45  
Peregrinació al Robinyera (Climent, J. / Ramos, MA) 46  
Rebuda del nostre company Juanjo, de l'Everes (Equip Aresta) 46  
La cresta dels Bachimala: crònica de tresmilers fanàtics (Anna, David i M.Àngel) 50  
No apte per als quatremilers (Climent, J. / García, X.) 53  
Torna la fura tresmilera (Guàrdia, Josep) 53  
Crònica d'una ascensió anunciada (Huguet, M. Lluïsa) 54  
Pels tres mil d'Ordesa (Ramos, M. Àngel) 56  
L'Orizaba (Izard, Feliu) 57

Elsconqueridors del Mont Valier (Ribé, M. Carme) 59  
Anem al Mont Blanc? (Català, Francesc) 60  
Integral de "tresmils" a Sierra Nevada (Ramos, M. Àngel) 60  
Caucas (Roca, Joan) 61  
Un passeig entre els núvols: Dent du Géant (4013m) (Marmolejo, Jordi) 61  
Mont-Blanc, un somni fet realitat (Eduard/Josep M./Rafell/Susanna) 61  
Sostre dels Alps (Ramos, M.Àngel) 66  
El circ de Portillon (Ramos, M.Àngel) 67  
Huaguruncho, "El Colmillo Blanco" (Marmolejo, Jordi) 68  
Sortida a l'Aneto (Llordés, Dolors) 71  
Un estiu a tota cresta (Ramos, M.Àngel) 73  
Cap d'any per les muntanyes maleïdes (Ramos, M.Àngel) 74  
Akamani, la muntanya dels kallawayas (Marmolejo, Jordi) 77  
Direcció Suïssa: la vall de Valais (Abella, Xavier) 78  
Cresta Salenques-Aneto, conquerint el gegant dels Pirineus (Ramos, M.Àngel) 79  
Ascensió al Teide, paisatge lunar (Aguilà, Rosa) 81  
Tocant el Cel (especial Gasherbrum II) (Garra, Juanjo) 83  
Resum basat en cròniques rebudes (especial Gasherbrum II) (Equip Aresta) 83  
Projecte tecnològic (especial Gasherbrum II (Izard, Feliu) 83  
Piolet d'en Juli Soler i Santaló: últim tresmil del Carles Sàez (Izard, Feliu) 84  
Territori alpí: el tour del Mont Blanc (Huguet, M. Lluïsa) 86  
El Huayhuash: a l'ombra del Yerupajá (Huguet, M. Lluïsa) 91  
Un estiu per sobre els tres mil: últim del M.Àngel Ramos (Ramos, M.Àngel) 91  
Els tres misteris de la vall de Susa (Piemont) (Izard, Feliu) 95  
La Pica d'Estats (Llordés, Dolors) 95  
Muntanyes turques (Huguet, M.Lluïsa) 96  
Ruta per ladesconeguda Ordesa (Ramos, M.Àngel) 97  
Més amunt dels 8000 metres (Ros, Àngel) 98  
Per al nostre amic Juanjo (Segura, J.Ramon) 98  
Mans de seda amb esperit de ferro (Gàzquez, Jordi) 98  
Aprenent de l'experiència (Ardiaca, Agustí) 98  
Amistat (Latorre, Ferran) 98  
Manaslu, 8163 m. de dubtes i incerteses (Garra, Juanjo) 98  
Amb el cap ple de tres mils, menys dos (Giné, Carles) 98  
Castor (4.228m), un quatre mil assequible (Ramos, M.Àngel) 99

#### Barrancs

Descens de Barrancs (Clariana, Jordi) 3  
Barranc dels Castellassos (Bergal/García/Gàzquez/Satorra) 12  
Riu Ara (Gàzquez, Josep LL) 13  
Barrac dels Notaris - Penyalera (Beseit) (García, Jaume) 45  
Montsec: Barranc de la Piula (García, Jaume) 49

#### BTT

BTT, una activitat pel lleure a l'abast de tothom (Oliva, Rosendo) 1  
Excursió amb bicicleta al Dolmen de Coll Durau (Valverde, M.Carme) 1  
Per Lapònia amb BTT (Castro, Adolf) 2  
Itineraris en BTT Horta de Lleida: Marimunt/ Sèquia del Capl'Albi (Oliva, Rosendo) 4  
Itineraris en BTT Horta de Lleida: Serrallarga/Vallcalent/la Cerdera (Oliva, Rosendo) 5  
Itineraris en BTT Horta de Lleida: Mariola / Malgovern (Oliva, Rosendo) 6  
Itineraris en BTT Horta de Lleida: Caparrella/ Butsènit (Oliva, Rosendo) 7  
Transmontsec '94 (Equip Aresta) 11  
BTT i espais naturals (Massot, Xavier) 13  
De Lhasa a Kathmandu amb BTT (Bernaus, Neus) 14  
La península d'est a oest amb BTT (Carbó, LI / Feliu, I) 21  
La península d'est a oest amb BTT (II) (Carbó, LI / Feliu, I) 23  
La península d'est a oest amb BTT (III) (Carbó, LI / Feliu, I) 24  
Transmontsec '96 (Equip Aresta) 26  
Una travessa pels Monegros (Boldú, Jordi) 32  
Transmontsec '97 (Jové, Jordi) 33  
Transmontsec '98 (Equip Aresta) 36  
Via Verda: d'Horta de Sant Joan a Pinell de Brai (Solé, Núria) 41  
Santiago. El Camí amb BTT (Oliva, R/Palau, C) 42  
Nova Zelanda en BTT (Gelly, M. / Víctor, A) 45  
Un record de les vacances del 2000: ruta de la Plata amb BTT (Palau, Carina) 47  
Montsec / BTT (Bernadó, Andreu) 49  
Tranmontsec 2001 (Jové, Jordi) 52  
Sobre la Transmontsec (Ciutat, Mercè) 52  
La Transmontsec (Oliva, Rosendo) 52  
Itinerari BTT: Llavorsí - T'rria (Aige, J./Belenguier, S) 52  
Tots a controlar (Huguet, M.Lluïsa) 52  
La Transmontsec, des d'uns ulls de jove (Godoy, Albert) 52  
La Transatlas: una proposta excitant (Pau, Jordi) 53  
Novetats Llei de trànsit (Aige, Joan) 56  
Curs de manteniment de BTT (Equip Aresta) 58  
6 d'octubre, Transmonsec (Aige, Joan) 59

Xarxa bàsica ciclista de Catalunya (Gelly, M./Santiago, Ll) 61  
BTT pel canal d'Urgell (Palau, Carina) 63  
El Marroc en BTT. Un país de contrastos (Broch, Manel) 64  
Islàndia amb BTT (I) (Sàez, Carles) 65  
Islàndia amb BTT (II) (Sàez, Carles) 66  
Europa en BTT (Palau, Dolors) 70  
BTT: el camí de Sant Jaume del Nord, variant de la Costa (Rovira, Faust) 77  
Parc Nacional de Doñana i serra d'Aracena amb BTT (Blanc, E./Cirujeda, A./Esteve, G) 87  
La travessa dels Pirineus amb BTT (Rovira, Faust) 87  
Cicloturisme pel sud-oest d'Irlanda, (Rovira, Faust), 87  
Transmontsec 2007 (Equip Aresta) 91  
10 Transmontsecs a l'esquena! I ... Continuarà (Català, Francesc) 95  
Els orígens de la bicicleta de muntanya (Cuadrat, Oriol) 96

#### Cartes a l'Aresta

Una opinió diferent a la SAS (Teruel, Felip) 28  
Carta a l'Aresta (Arauna, J./Bellet, J.R./Bordes, Ll.) 32  
A propòsit d'un editorial (Cortès, Manuel) 38  
Els accidents a muntanya (Marmolejo, Jordi) 49  
¿Quitxalla"? (Salla, Pau) 60  
Des de Reus (Elias, Pere) 84

#### Curses i marxes

17 Marxa de Regularitat: Corçà (Equip Aresta) 13  
18 Marxa de Regularitat: Vilosell (Equip Aresta) 19  
19 Marxa de Regularitat: Peramola (Equip Aresta) 26  
20 Marxa de Regularitat: Tuixent (Equip Aresta) 31  
21 Marxa de Regularitat: serra Carbonera (Solé, Núria) 37  
22 Marxa de Regularitat: Tartareu (Equip Aresta) 41  
24 Marxa de Regularitat: Montcortès (Solé, Núria) 55  
29 Marxa de Regularitat: Alòs de Balaguer (Solé, Núria) 85  
31 Marxa de Regularitat: Vilanova de Meià (Equip Aresta) 98  
Adrenalina aeròbica, corrent, tocant el cel (Albesa, Eduard) 6  
Aneto "x-treme" marathon (Balsells, Òscar) 31  
Campionat de França de curses de Muntanya (Balsells, Òscar) 26  
Campionat del món de maratons de muntanya: Cervínia (Balsells, Òscar) 36  
Campionat del món de maratons de muntanya: Cervínia (Balsells, Òscar) 53  
El nostre Ral-li d'Alta Muntanya: Bessiberris (Ardiaca, Agustí) 53  
Els raids d'aventura: resum temporada 2003 (Guilera, Robert) 66  
IX MiM (marató i mitja) Castelló/Penyagolosa (Albesa, Eduard) 89  
Marxes tècniques regulades (Gàzquez, Josep Ll.) 85  
Matagalls-Montserrat (Jové, Jordi) 19  
Power(wo)man. The World Duathlon Championships (Castro, Adolf) 6  
Quilòmetre Vertical i Campionat USA (Balsells, Òscar) 43  
Uka-X-Team Lleida: resum temporada 2004 de raids d'aventura (Guilera, Robert) 73  
Uka-X-Team: temporada 2005 de raids d'aventura (Guilera, Robert) 79  
Una de combinada (Albesa, Eduard) 32  
VI Cross dels tres refugis (Albesa, Eduard) 27  
XV Campionat del Canigó (Albesa, Eduard) 15  
Zegama-Aizkorri (Albesa, Eduard) 72  
XIV Ral-li Alta Muntanya: Sarraera/Conangles/Estanyets (Godoy, Pep) 5

XV Ral-li Alta Muntanya: Cap de Llauset-Russell (Equip Aresta) 11  
XVI Ral-li d'Alta Muntanya: Comaloformo, Celestín Passet (Equip Aresta) 17  
XVII Ral-li d'Alta Muntanya: Mulleres (Equip Aresta) 23  
XVIII Ral-li d'Alta Muntanya: Colomers (Ciutat, Mercè) 29  
XIX Ral-li d'Alta Muntanya: circ de Baiàu (Equip Aresta) 35  
XX Ral-li d'Alta Muntanya: Peguera / Vidals (Cots, Andreu) 41  
XXIII Ral-li d'Alta Muntanya: Baborte (Equip Aresta) 58  
Llarga vida a la Cuita el Sol (Ciutat, Mercè) 70  
El sermó de la muntanya (Coll, Pep) 70  
Cuita el Sol (Izard, Feliu) 70  
La Cuita el Sol 2005 (Izard, Feliu) 76  
Cuita el Sol, 2006 (Pach, Ramon) 82  
Cuita el Sol, 2007 (Izard, Feliu) 88  
Cuita el Sol, 2008 (Izard, Feliu) 94  
El CEL als campionats d'Europa d'esquí de muntanya (Equip Aresta) 98

#### En record,

En record de Lorenzo Ortiz (Marmolejo, Jordi) 17  
En record de Carles Corberó (Equip Aresta) 20  
In memoriam: Josep Riera (Cortès, Manuel) 23  
En record de Carles Solé Crespo (Equip Aresta) 24  
I se'm va glaçar el cor ... (en record a la Blanca) (Huguet, M.Lluïsa) 47  
Quina nit més maca ... Quin dia tan trist ... (en record a la Blanca) (Llordés, Dolors) 47  
Sense títol (en record a la Blanca) (Huguet, Maria) 47  
Tot recordant la Blanca (Ciutat, Mercè) 47  
... I el somni es deturà (en record al Sisco) (Pach, Ramon) 48  
Comiat (en record a la Lolita i el Jesús) (Català, Francesc) 51  
Estimats Jesús i Lolita (Amics) 51  
En record a la Lolita i el Jesús (Tous, Lídia) 51  
En record a la Lolita i el Jesús (Pericon, Dolors) 51  
En record a la Lolita i el Jesús (Martorell, Tere) 51  
En record a la Lolita i el Jesús (Santiago, Lluís) 51  
En record a Teresa Busquets (Equip Aresta) 51  
En record a Josep Solà Llopis (Gàzquez, Àngel) 52  
En record a Xavier Sans Farré (Equip Aresta) 59  
Quim Lores Vidal, 1949-2005 (Equip Aresta) 77  
Al Víctor Luque, sigui on sigui (Cortès, Manuel) 78  
In memoriam: Rosa Rovira i Badia (Cortès, Manuel) 79  
En record a Pepita Tous (Gàzquez, Àngel) 79  
En record al Jordi Guivernau (Gàzquez, Jordi (Tato) 81  
En record al Jordi Guivernau (Palau, Carina) 81  
En record al Jordi Guivernau (Ardiaca, A./Falgueira, M.) 81  
En record al Jordi Guivernau (Segura, J.Ramon) 81  
En record al Jordi Guivernau (Mallol, P./Mayor, J) 81  
En record al Jordi Guivernau (Llordés, Dolors) 81  
En record al Jordi Guivernau (Charles, Josep M) 81  
En record al Jordi Guivernau (Timoneda, Jordi) 81  
Mercader insòlit (en record al Jordi Guivernau) (Pach, Ramon) 81  
En record de la Pilar Andreu (Ciutat, Mercè) 82  
Records que mai s'esborraran de les nostres memòries (al Jesús) (Domínguez, P./Godoy, P) 85  
Germà, germà (en record al Jesús Lorés) (Pach, Ramon) 85  
I la vida continua ... (en record al Jesús Lorés) (Ciutat, Mercè) 85  
Portar el Centre al cor (en record de l'Àngel Gàzquez) (Segura, J.Ramon) 89

Editorial (especial Àngel Gàzquez) (Segura, J.Ramon) 90  
Carta d'agraïment al meu pare (especial Àngel Gàzquez) (Gàzquez, Mercè) 90  
Sentiments difícils d'expressar (especial Àngel Gàzquez) (Gàzquez, Josep Ll) 90  
Ell era ... ordre, memòria, documentació (especial Àngel Gàzquez) (Ciutat, Mercè) 90  
Totunseyor (especial Àngel Gàzquez) (Solé, Núria) 90  
L'Àngel a la vall Fosca (especial Àngel Gàzquez) (Carbonell, Jordi) 90  
Amb recordança a un company (especial Àngel Gàzquez) (Soci) 90  
A l'Àngel Gàzquez (especial Àngel Gàzquez) (Germans Jové) 90  
Com ho pots fer, això? (especial Àngel Gàzquez) (Gili, Salvador) 90  
A l'amic Àngel Gàzquez (especial Àngel Gàzquez) (Forcada, Jesús) 90  
"Lo pare" Gàzquez (especial Àngel Gàzquez) (Izard, Feliu) 90

#### Entrevistes

Entrevista a "Muntatges Verticals" (Equip Aresta) 3  
Entrevista a Carles Vallès (Equip Aresta) 4  
Entrevista a Víctor Luque (Equip Aresta) 5  
Entrevista a Mònica Vergé o la il·lusió d'un 8000 (Huguet, Maria) 7  
Entrevista a Iban Calzada (Equip Aresta) 12  
Entrevista a Manuel Cortès (Equip Aresta) 13  
Entrevista a El senyor Riera (Vicedo, Pep) 14  
Entrevista a Jordi Marmolejo i Joan Escuer (Pach, Ramon) 30  
Entrevista a l'equip de la Història Gràfica del CEL (Equip Aresta) 36  
Entrevista a Albert Falcó (Castellví, Josep M) 39  
Un sopar impossible (de perdre's), amb Sebastián Álvaro (Equip Aresta) 44  
Entrevista a Juanjo Garra (Equip Aresta) 48  
Entrevista a Manel Solís (Equip Aresta) 50  
Entrevista a Mercè Ciutat (Equip Aresta) 75  
Entrevista a Jordi Vidal i Rossell (Equip Aresta) 80  
Entrevista a Dolors Llordés (Guàrdia, Èlia) 92

#### Esquí/raquetes

Esquí de Muntanya: la Torre de Cabús (Bernadó, Andreu) 1  
Una de ... Debutants: Tuc de la Pincela (Sales, Magda) 1  
Què porta a la gent a fer esquí de muntanya (Nanderthal Pirinaicus) 2  
K...nig-Ludwig (Solé, Núria) 2  
Néouvielle, incursió amb esquís al cor dels Pirineus Francesos (Vicedo, Pep) 3  
Resum Esquí de Muntanya- Hivern/Primavera 1993 (Izard, Feliu) 5  
Basibé/Pala de l'Estany/Cibolles/Gallinero (Martínez, Jesús) 10  
La boca nord del Túnel de Bielsa (Vicedo, Pep) 12  
L'esquí de fons (Segura, J.Ramon) 12  
L'hora del debutant de ... L'esquí de muntanya (Un debutant) 14  
Esquí de Muntanya: i després de debutar, què ...? (Guàrdia, Josep) 15  
Patiments a la muntanya ... Val la pena? (Feliu, Isabel) 16  
Unes vacances rodones ... (Llordés, Dolors) 22  
Resum temporada esquí 1996 (Segura, J.Ramon) 22  
Resum Esquí de Muntanya 1996 (Izard, Feliu) 23  
Les curses de la World-loppet (Solé, Núria) 28  
He fet el cim? (Gàzquez, Mercè) 33  
Resum temporada esquí de fons 1998 (Segura, J.Ramon) 34

Una guia personal sobre les meves estacions d'esquí de fons (Segura, J.Ramon) 37  
Resum temporada esquí de fons 1999 (Segura, J.Ramon) 39  
Resum Esquí de Muntanya 1999 (Izard, Feliu) 40  
Resum temporada esquí de fons 2000 (Segura, J.Ramon) 46  
Les curses de la World-loppet. La Vasaloppet (Solé, Núria) 48  
Cosos de l'esquí (Neanderthal Pirinaicus) 48  
La primera experiència d'una esquuada (Llordés, Dolors) 48  
Resum temporada esquí de fons 2001 (Segura, J.Ramon) 51  
Les curses de la World-loppet. La Jizerská Pades-átka (Solé, Núria) 51  
Al mal temps... Bona esquuada! (Ramos, M.Àngel) 55  
L'Alta Ruta Alpina d'enguany (Bernadó, Andreu) 57  
Resum temporada esquí de fons 2002 (Segura, J.Ramon) 57  
Alps 2003 (Bernadó, Andreu) 64  
Sortida de dones? Per què? (Aguilà, Rosa) 69  
Alta ruta 2003 (2004) (Domingo, Manel) 70  
Pla de Beret, Pedescals, Parrós, Pla de Beret (Rovira, Faust) 74  
II circuit 2007 de raquetes de Catalunya (Urbano, Miquel) 88  
Etna, esquí volcànic (Ardiaca, Agustí) 93  
Dones a la neu (Ciutat, Mercè) 93  
Raquetes de neu (Torres, Joan) 94

#### Excursionisme i senderisme

El Clot del Cirer (Salla, Pau) 1  
El Racó del Teix (Pau i Marta) 7  
El senderisme (Salla, Pau) 9  
Primera sortida Secció Jove: camí de les Cent Corbes (Luque, Joan) 12  
De Fredes a Sant Joan de Penyalgosa (I) (Vicedo, Pep) 13  
De Fredes a Sant Joan de Penyalgosa (II) (Vicedo, Pep) 14  
Un dinar a la Carena: serrat de la Font Freda (Salla, Pau) 14  
De Fredes a Sant Joan de Penyalgosa (Apèndix) (Vicedo, Pep) 15  
Ermita de Sant Pere de Queralt (Gàzquez, Josep Ll) 15  
El Pimpoll i el Ramut (Salla, Pau) 15  
Evocació del Montsec de sempre (Cortès, Manuel) 18  
Una excursió pel Montsec d'Ares (Sirera, Xavier) 19  
Serrat de l'Onso (Montsec) (Luque, Joan) 19  
Una incursió a la vall de Rialb: el serrat de Castilla (Cortès, Manuel) 25  
El brau de les Bordes de Conflent (Massot, Josep) 25  
Excursionisme (Salla, Pau) 25  
Aprofitant els ponts: GR11 País Basc i Navarra (Taberner, Ll./Terés, M) 27  
Una excursió per la serra del Cis (Luque, Joan) 28  
El toll de l'Ou (O'Neill, M./Satorra, A) 29  
Maramar (Marmolejo, Jordi) 34  
Valldarques (Cortès, Manuel) 34  
Sant Magí de Brufaganya (Salla, Pau) 35  
GR 11 (López/Taberner/Terés) 41  
Carros de Foc (el trekking dels refugis) (Balsells, Òscar) 41  
Per la vall de Pineta (Segura, J.Ramon) 43  
GR 7 a València: Andilla - Cortes de Pallars (Vicedo, Pep) 47  
Excursió als espais fluvials del Baix Segre (Massot, Xavier) 52  
La Mola d'Estats (serra de Prades) (Broto, Jaume) 52  
Euro Rando 2001 (Vicedo, Pep) 54  
Camí dels Bons Homes (Taberner, Ll./Terés, M) 54  
Una teràpia de sol i mar quan a Lleida està emboirat (Ribé, M.Carme) 55

Una ascensió molt arriscada al Tossal Gros (Ribé, M.Carme) 57  
El Centre i l'àmbit geogràfic del Solsonès (CE Solsonès) 57  
De Mequinensa a Candasnos (Salla, Pau) 64  
GR 7 a València: Cortes de Pallars - Alcoi (Vicedo, Pep) 65  
GR 7 a València: Alcoi - Pinós (Vicedo, Pep) 67  
GR 7 per terres murcianes: Pinós - Moratalla (Vicedo, Pep) 68  
GR 11: De Sallent de Gállego al Cabo Híguier (I) (Vicedo, Pep) 69  
GR 11: d'Isaba al port d'Urquiaga (Vicedo, Pep) 79  
Sortida amb la fam'lia: la Roca dels Arcs (Palau, X/Sales, M) 81  
La "ruta dels refugis": muntanyes de Prades i Montsant (Prim, Anna) 82  
El cap de Creus pel camí de Ronda (Ramos, M.Àngel) 88  
GR 11: de Sallent de Gállego al Cabo Híguier (II) (Vicedo, Pep) 95  
I Diada Camí Muntanya: de Tartareu a Alberola (Patronat Camí Muntanya) 30  
II Diada Camí Muntanya: de Fontdepou a Àger (via romana) (Patronat Camí Muntanya) 37  
III Diada Camí Muntanya: Mare de Déu de la Pedra (Patronat Camí Muntanya) 43  
IV Diada Camí de Muntanya: Castell de Mur (Segura, J.Ramon) 49  
Padrinatge de camins de muntanya (Oliva, Rosendo) 50  
VI Diada Camí Muntanya: barranc del Bosc (Segura, JR/Taberner, Ll) 61  
VIII Diada Camí Muntanya: camí de la Canal d'Osca (Patronat Camí Muntanya) 67  
XIV Diada Camí de Muntanya: camí ermita del Remi d'Oroners (Patronat Camí Muntanya) 97  
Per què Sant Pere de Queralt? (Salla, Pau) 68  
Senyalització dels passos pel Montsec de Rúbies o de Meià (Segura, J.Ramon) 82  
Itinerari exc.71: ferrata Urquiza-Olmo, al barranc de la Pardina (Cortès, M/Segura, JR) 42  
Itinerari exc.72: Montpedrós, la Cogulla i la serra de Banyader (Cortès, M/Segura, JR) 45  
Itinerari exc.73: serra i castell de Milany (Cortès, M/Segura, JR) 55  
Itinerari exc.74: serra de Camporan (Cortès, Manuel) 56  
Itinerari exc.75: serra de Carreu oriental (Cortès, M/Segura, JR) 58  
Itinerari exc.76: serra de Carreu occidental (Cortès, Manuel) 57  
Itinerari exc.77: embassament de Siurana (Cortès, M/Segura, JR) 59  
Itinerari exc.78: pic de Pessó (Miró, À/Salla, P/Segura, JR) 61  
Itinerari exc.79: serrat de Corona, Montsec d'Ares (Gàzquez, Josep Ll) 63  
Itinerari exc.80: serra de Castellnou (Miró, À/Salla, P) 65  
Itinerari exc. 81: pic de Mâniga (Salla, P/Segura, JR) 68  
Itinerari exc. 82: costa Cabirolera i font de Cristall (Segura, J.Ramon) 71  
Itinerari exc. 83: serra dels Bastets (Cortès, M/Segura, JR) 78  
Itinerari exc. 84: serra de Picancel (Cortès, M/Segura, JR) 81  
Itinerari exc. 85: serra dels Llancers (Collsacabra) (Cortès, M/Segura, JR) 82  
Itinerari exc. 86: Matagalls (Cortès, Manuel) 86  
Itinerari exc. 87: Mola de Coldejou (Cortès, Manuel) 87

Itinerari exc. 88: Miranda de Llaberia (Cortès, Manuel) 88  
Itinerari exc. 89: Taga (Ripollès) (Cortès, M/Segura, JR) 89  
Itinerari exc. 90: els Llogots (serra dels Bastets W) (Cortès, M/Segura, JR) 90  
Itinerari exc. 91: Montsant, pel grau dels Tres Esclaons (Cortès, Manuel) 91  
Itinerari exc. 92: serra de l'Obac (I) (Cortès, Manuel) 92  
Itinerari exc. 93: serra de l'Obac (II) (Cortès, Manuel) 93  
Itinerari exc. 94: serra de l'Obac (III) (Cortès, Manuel) 94  
Itinerari exc. 95: serra del Catllaràs (Berguedà) (Cortès, Manuel) 95  
Itinerari exc. 96: la Rua-Castell de Taravau (vall de Rialb) (Cortès, M/Segura, JR) 96  
Itinerari exc. 97: cresta de la Ballestera (els Ports) (Cortès, M/Segura, JR) 97  
Itinerari exc. 98: graus del Belart i de la Mare de Déu (Montsant) (Cortès, Manuel) 98  
Itinerari exc. 99: graus Egua i Mangala (serra de la Llena) (Cortès, Manuel) 99  
Itinerari exc. 100: el Preikestolen (Cortès, Manuel) 100  
35 Pessebre: Sant Roc, Cèrvoles (Senterada) (Gàzquez, Àngel) 6  
36 Pessebre: ermita de Sant Quiri (Gàzquez, Àngel) 12  
37 Pessebre: ermita Mare de Déu del Tossal (Gàzquez, Àngel) 18  
38 Pessebre: Muro de Roda (Sobrarbe) (Gàzquez, Àngel) 24  
Recull de Pessebres al cim d'una muntanya (1959-1995) (Gàzquez, Àngel) 24  
39 Pessebre: cim de Santa Bàrbara (Gàzquez, Àngel) 30  
40 Pessebre: ermita de Sant Avent' (Gàzquez, Àngel) 36  
Vicissituds al XL pessebre al cim d'una muntanya (Gàzquez, Àngel) 38  
41 Pessebre: tossal de l'Àliga (Gàzquez, Àngel) 42  
Records d'un dia memorable (Gàzquez, Àngel) 43  
42 Pessebre: ermita de Sant Avent' (Gàzquez, Àngel) 48  
43 Pessebre: ermita de Sant Gervàs (Gàzquez, Àngel) 54  
44 Pessebre: ermita de Sant Cristòfol (Gàzquez, Àngel) 60  
45 Pessebre: ermita de Sant Salvador del Corb (Gàzquez, Àngel) 66  
46 Pessebre: ermita de Santa Fe (Organyà) (Gàzquez, Àngel) 72  
47 Pessebre: ermita de Santa Pelaia (Alt Urgell) (Gàzquez, Àngel) 78  
48 Pessebre: casal de Sant Marc (Gàzquez, Àngel) 84  
49 Pessebre: castell de Llordà (Gàzquez, Josep Ll) 90  
50 Pessebre: ermita de la Mare de Déu de Carrànima (Gàzquez, Josep Ll) 96  
50 Pessebre: ermita de la Mare de Déu de Carrànima (Equip Aresta) 97  
Montsant: el grau de la Montserrat (Segura, J.Ramon) 97  
Pujada al pic de Montmagastre: una petita gran excursió (Massot, Xavier) 99

#### GEL

Sortida a la "Cova de la Taverna" (Satorra, Antoni) 7  
L'Espeleologia (Gàzquez, Josep Ll) 8  
La vall del riu Irués (Pérez, Lluís) 9  
Diari d'una prospecció a la Noguera (Gàzquez, Josep Ll) 10

Un somni a mitja nit: La Sima de San Pedro (Abadia, Quim) 11

El Forat de l'Or (Pedrós, Jaume) 14

Uns fets esdevinguts a la Cova Montaner (Pérez, Lluís) 15

El Grup Espeleològic Lleidatà informa (Gàzquez, Josep Ll) 16

Per fi les campanes (Mateu) 17

Concurs d'idees per l'anagrama de 40 anys del Gel (GEL) 17

Sortida a una cova integral: T1-Santa Elena (Tudel, Eduard) 18

El Forat de l'Or (Pedrós, Jaume) 19

La desobstrucció (Pérez, Lluís) 21

Graller Gran del Corralot. Operació neteja (Gàzquez, Josep Ll) 22

GELL: Activitats del 40è aniversari (Gàzquez, Josep Ll) 24

Avenc del Moliner (O'Neill, M/Satorra, A) 25

Cent anys d'espeleologia (GEL) 26

Expedició Espeleològica Catalana "Honduras 97" (Pedrós, Jaume) 31

Coves de Rufino, crònica d'una descoberta (GEL) 32

Els premis de "l'Espeleològic" (Pedrós, Jaume) 35

Expedició Espeleològica Catalana "Honduras 98" (Pedrós, Jaume) 37

Sempre (Pérez, Lluís) 38

Presentació de la Grallera núm.5 (Gàzquez, Josep Ll) 39

Grup Espeleològic Lleidatà: els orígens (I) (Equip Aresta-GEL) 44

Grup Espeleològic Lleidatà: els orígens (II) (Equip Aresta-GEL) 45

Grup Espeleològic Lleidatà: els orígens (III) (Equip Aresta-GEL) 46

Grup Espeleològic Lleidatà: els orígens (IV) (Equip Aresta-GEL) 47

Grup Espeleològic Lleidatà: els orígens (V) (Equip Aresta-GEL) 48

Montsec / La cova Negra de Corçà (Gàzquez, Josep Ll) 49

Cova de les Llenes 52 (Gàzquez, Josep Ll) 49

Anillochlamyscatalonicus (O'Neill, M/Satorra, A) 53

Expedició Atlas 2002 (O'Neill, M/Satorra, A) 58

La representació de les coves a la literatura (O'Neill, Maria) 65

Algunes consideracions sobre la font d'Andana (Pérez, Lluís) 72

El gran Espeleojoc de la font d'Andana (GEL) 73

Pintures rupestres del Vero (O'Neill, M/Satorra, A) 75

1956-2006. 50 anys d'espeleologia a Lleida (Gàzquez, Josep Ll) 85

El Grup Espeleològic Lleidatà informa (Gàzquez, Josep Ll) 85

El dia en què el Myotis es va retrobar amb el Pipistrellus (Pérez, Lluís) 85

La Grallera, l'eina de divulgació de les activitats del Grup (Gàzquez, Josep Ll) 85

El Grup Espeleològic Lleidatà informa (Gàzquez, Josep Ll) 94

Espeleologia al segle XVIII 96 (Pérez, Lluís) 96

#### Medi natural

Estans d'Alta Muntanya (Martínez, Jordi) 1

La humanitat i la terra vers un desenvolupament sostenible (Aranès, Joan) 2

Estudi del Mantell Nival (Martínez, Jordi) 3

Aproximació al parc d'Ordesa: clima, vegetació i fauna (I) (Gonzalo, Jorge) 8

Aproximació a la natura del Parc Nacional d'Ordesa (Gonzalo, Jorge) 9

Energia solar fotovoltaica (Pons, Jordi) 10

La marmota (Gonzalo, Jorge) 11

El porc senglar (Gonzalo, Jorge) 12

Parc Nacional Aigües Tortes i Estany St. Maurici (Martínez, Jordi) 14

Fauna i Flora (Gonzalo, Jorge) 15

L'embassament d'Utxesa-Secà (Morreres, Ramon) 16

La Mitjana de Lleida (López, Antonio) 17

A l'entorn d'una nova Llei (Cortès, Manuel) 19

Discurs a St.Béat sobre introducció de l'ós bru a l'Haute Garonne (Equip Aresta) 23

La Timoneda d'Alfès: un espai natural en perill (Massot, Xavier) 24

Els espais naturals del sud de Lleida (Massot, Xavier) 25

El Parc Natural del Cad'-Moixeró (García, Jordi) 26

Concurs d'Emblema (Vocalia Natura) 28

Petit diccionari geològic per a excursionistes (Vallory, Juli) 28

L'aprenent de boletaire (Sàez, Josep) 29

L'atzar del temps (Alvarez, Armando) 30

Espectre de Brocken (Equip Aresta-foto Kildo Carreté) 30

El perquè de tot plegat (Leontopodium alpinum de Nardana) 30

Parc Nacional Aigües Tortes i Estany St. Maurici (Guivernau, Mireia) 30

El cel a ull nu (Alvarez, Armando) 31

Un cap de setmana gairebé perfecte (Vocalia Natura) 34

Lleida: un viatge per la biodiversitat (Massot, Xavier) 35

A l'entorn d'un reglament (Cortès, Manuel) 37

No fem de la muntanya la platja d'hivern (Morell, Ramon) 38

Breu diagnòstic ambiental de la conca catalana del riu Segre (Palau, Antoni) 39

L'excursionista: l'enemic públic número 1 (Massot, Xavier) 40

Manifest: L'Alt Pirineu en perill (Plataforma) 40

L'amenaça dels 400.000 volts. NO a l'autopista elèctrica (Vàzquez, Joan) 41

Un sistema d'àrees protegides: el PEIN (Pelegrí, Josep M) 42

Sostenibilitat i ciutat (Sàrraga de, Francesc) 42

Mont-rebei, reserva natural ara i pel futur (Costa, Toni) 48

El Pla Hidrològic Nacional: una hipoteca per al nostre futur (Massot, Xavier) 50

El Pla Hidrològic, a debat? (Oliva, Jonàs) 50

Els monstres d'en Quixot (Sàez, Carles) 51

Lluitant contra els molins. Rèquiem pel Port? (Pallarès, Neus) 51

Terranyes, records i vivències d'un arnerol (Carreté, Kildo) 51

Espectre de Brocken (Equip Aresta-foto Andreu Cots) 56

2002, any internacional de les muntanyes (Ciutat, Mercè) 56

2002, any internacional de les muntanyes (Massot, Xavier) 57

En contra d'una presa a Besiberri (Bernadó, Andreu) 58

Meteorits (O'Neill, M/Satorra, A) 60

Petit estudi sobre la regulació d'escalar en roca a espais protegits (Martínez, Jesús) 62

Les glaceres pirinenques (I) (Cortès, Manuel) 62

El glacialisme pirinenc, avui (II) (Cortès, Manuel) 63

Serra sant Mamet: de parc natural a parc eòlic entre indiferència (Massot, Xavier) 63

El glacialisme pirinenc, avui (III) (Cortès, Manuel) 64

Dos projectes amb greu impacte amenacen congost Mont-rebei (Massot, Xavier) 85

La marxa en defensa de Mont-rebei arplegà més de 500 pers. (Massot, Xavier) 86

Escalfament global i crisi energètica, dues cares mateixa moneda (Martínez, Jordi) 87

#### Memòria CEL

Regellint el padri de la revista Aresta (González, J.Ramon) 8

L'Excursionisme a Lleida (1884-1936) (Valverde, M.Carme) 16

Recuperem la nostra història: activitats i expedicions (1964-1992) (Equip Aresta) 20

Com era el Centre abans? (Sirera, Xavier) 22

Els meus records (Gàzquez, Àngel) 23

Continuem fent història: inauguració del nou local del CEL (Equip Aresta) 25

Excursion a las pistas de esquí del Montsec (extret del Butlletí) 25

El bar del Pal-las (Gili, Salvador) 47

Excursion a las pistas de esquí del Montsec (extret del Butlletí) 68

Què serà lo "Butlletí" (extret del Butlletí) 69

La casa encantada de Pinyana (extret del Butlletí) 70

Caldes de Boh': apunts y impresions (extret del Butlletí) 71

Les pintures quaternàries de la Roca del Cogul (extret del Butlletí) 72

Lonostre art antic desapareix (extret del Butlletí) 73

100 anys - 100 cims. Llista (Comissió Centenari) 73

Excursió a Camarasa (extret del Butlletí) 74

El Centenari del CEL (1906-2006) (Comissió Centenari) 74

Excursió a Camarasa (segona part) (extret del Butlletí) 75

Presentació "Guia del Boumort" (Segura, J.Ramon) 76

Acte inaugural centenari CEL, 18 juny 2005 (Equip Aresta) 76

Creu de Sant Jordi (Comissió Centenari) 78

Mata-segells commemoratiu Centenari CEL (Izard, Feliu) 79

És hora d'expedició (Comissió Centenari) 80

Expedició Centenari CEL al Gasherbrum II (Garrà, Juanjo) 80

Cronologia: de Butlletí a Aresta (Cortès, Manuel) E100

De circular a revista (Massot, Josep) E100

#### Premi Oscar Ribes

IV Premi fotogràfic Òscar Ribes (Equip Aresta) 2

V Premi fotogràfic Òscar Ribes (Equip Aresta) 7

VII Premi fotogràfic Òscar Ribes (Equip Aresta) 20

VIII Premi fotogràfic Òscar Ribes (Equip Aresta) 26

IX Premi fotogràfic Òscar Ribes (Equip Aresta) 31

X Premi fotogràfic Òscar Ribes (Equip Aresta) 37

XI Premi fotogràfic Òscar Ribes (Equip Aresta) 43

XII Premi fotogràfic Òscar Ribes (Equip Aresta) 49

XIII Premi fotogràfic Òscar Ribes (Equip Aresta) 55

XIV Premi fotogràfic Òscar Ribes (Equip Aresta) 61

XV Premi fotogràfic Òscar Ribes (Equip Aresta) 67

XVI Premi fotogràfic Òscar Ribes (Equip Aresta) 74

XVII Premi fotogràfic Òscar Ribes (Equip Aresta) 80

XVIII Premi fotogràfic Òscar Ribes (Equip Aresta) 85

XIX Premi fotogràfic Òscar Ribes (Equip Aresta) 92

XX Premi fotogràfic Òscar Ribes (Equip Aresta) 97

#### Ressenyes Llibres

L'ós del Pirineu, crònica d'un extermini (Ciutat, Mercè) 27

Escaladas en la Noguera (presentació) (Equip Aresta) 29

Llardana/Posets/Perdiguero (Salla, Pau) 31

Tierra de Biescas, senderos de pequeño recorrido (Salla, Pau) 31

El Parque Cultural del Río Martín (Salla, Pau) 32



- BTT por la Serranía de Albarracín y Teruel (Salla, Pau) 32
- BTT por Teruel y las sierras de Gúdar y Javalambre (Salla, Pau) 33
- Caminant per Catalunya: Montsec, serra d'Aubens i properes (Salla, Pau) 33
- Manual básico de Rescate en Montaña (Salla, Pau) 34
- 50 passejades i excursions per la Cerdanya i el Capcir (Salla, Pau) 34
- 8000 metros. Solo y en invierno (Salla, Pau) 35
- Visió de la Terra Alta (Carreté, Kildo) 36
- Paisajes con memoria (Salla, Pau) 37
- El Port - 40 rutes de senderisme (Salla, Pau) 38
- Manual de descenso de barrancos (García, Jaume) 41
- Les fonts del Port (Carreté, Kildo) 42
- Amb BTT pel massís del Port (Carreté, Kildo) 50
- Josep Iglésies i Fort: Les ciutats del món (Salla, Pau) 62
- SAS**
- Estrets del Sinaí (Castellví, Josep M) 2
- Deu anys de SAS-CELL (Montserrat, Blai) 5
- L'ensenyament de les activitats subaquàtiques (Castellví, Josep M) 5
- Menorca. Sota la fita zero (Abadia, Quim) 5
- Quan Santa Anna fou desposseïda (Montserrat, Blai) 7
- SAS informa: primer concurs fotografia subaquàtica (Castellví, Josep M) 8
- Expedició "Austral I" (retrobar 10 anys) (Castellví, Josep M) 10
- Expedició "Austral I" (retrobar 10 anys) (II) (Castellví, Josep M) 11
- La Càpsula del Temps (Castellví, Josep M) 13
- Bussejar a "El Hierro" (Abadia/Nadal/Sales) 15
- El gegant del mar: el tauró balena (Castellví, Josep M) 17
- "JASP" (Montserrat, Blai) 20
- Sota el mirall de Santa Anna. Som-hi! (Montserrat, Blai) 21
- Un avió al cim (Castellví JM/Freixa JM) 22
- Renovem, si us plau (Montserrat, Blai) 24
- I love dive, plongée, immersione, tauch, buceo ... Busseig (Montserrat, Blai) 25
- Hola ... Som la SAS (La Junta) 26
- Paradisos perduts. Maldives (I) (Arauna, J/Bordes, Ll) 27
- Paradisos perduts. Maldives (II) (Arauna, J/Bordes, Ll) 28
- Cousteau. Reflexions a la fi d'una època (Castellví, Josep M) 29
- Taurons a Ponent (Laplana, Antoni) 31
- Pirineus. El mar blanc (Castellví, Josep M) 33
- Primer curs d'especialista en "Pecis i Restes Enfonsades" al Cel (SAS) 34
- El còmic contemporani i les activitats subaquàtiques (Castellví, Josep M) 35
- Homenatge a Jacques Cousteau (febrer 1999) (Castellví, Josep M) 37
- La SAS, el CEL, Lleida i ... Cousteau (Corbella, Guillermina) 38
- D'excursió a Mediano (Montserrat, Blai) 38
- Un salt al passat (Villanueva, Eloi) 39
- La SAS-CEL "pedala" (Laplana, Antoni) 41
- Cueva del Agua. Proyecto 2000. Un Proyecto del siglo XXI (Castellví, Josep M) 42
- Els lluços de Ponent (Abadia, Quim) 44
- Secció d'activitats subaquàtiques (Corbella, Guillermina) 46
- Tot bussejant vàrem fer la SAS-CEL (Montserrat, Blai) 46
- SAS: una opinió (JAE) 46
- El Montsec més mullat (Montserrat, Blai) 49
- La SAS del CEL i l'actual normatica: opinem-ne (Montserrat, Blai) 54
- La Fuentona de Murial (Castellví, Josep M) 61
- "Al Filo de lo imposible" a les Òrcades Immersions al Mar del Nord (Castellví, Josep M) 62
- Scapa Flow (Castellví, Josep M) 63
- Des de Blancafort (I). Sant Salvador de Blancafort (Montserrat, Blai) 69
- Des de Blancafort (II): els rais i la xarxa (Montserrat, Blai) 70
- L'Antàrtida (Castellví, Josep M) 88
- SEAM**
- Vies d'escalada: al fil de la Pertusa (Vilarasau, Pere) 3
- La canal del Palomo (serra Guara), via ferrata (Cortès, Manuel) 4
- Sant Llorenç de Montgai - Via Remacha (Marmolejo, J/Terraza, J) 5
- L'escalada esportiva en gel (Belart, Francesc) 6
- Si em pregunteu per alpinisme ... (Solís, Manel) 7
- Alps: Massís del Mont Blanc (SEAM) 7
- El Peguera per la via "Raiers" (cara O) (Aranès, Joan) 8
- Reequipaments a Sant Llorenç de Camarasa (SEAM) 8
- Camarasa Cracks (I) (Marmolejo, Jordi) 10
- L'escalada: la nostra escola (Escuer, Joan) 11
- Camarasa Cracks (II) (Marmolejo, Jordi) 12
- Montserrat: Via GAM, a la Paret dels Diables (Cortès, Albert) 14
- Dues escalades als "Mallos Pequeños" (Riglos) (Cereza, Cortès, A.Espinal) 15
- Una clàssica al Cad' (Sales, Magda) 15
- Escalar, una aventura? (Marmolejo, Jordi) 16
- Nova via a la Cinglera d'Esplovins (Oliana) (Solís, Manel) 16
- Ordesa, Tozal del Mallo. Via Brujas + Franco-Espanyola (Cortès, Albert) 17
- Dues clàssiques a Montserrat (Ven-Suri-Ven i l'Arbret) (Cortès, Albert) 18
- Canal del Sollao Rut (Marmolejo, Jordi) 19
- La Pica Cerb' (2742m) (Marmolejo, Jordi) 20
- Escals cap al cel (Terradets) (Solís, Manel) 21
- Escalant a Sant Honorat (Pach, Ramon) 22
- La travessa de la Meije (Farrús, Jordi) 26
- Pic Margalida, 3260m (corredor nord-75°, 300m) (Marmolejo, Jordi) 27
- Ressenyes de dificultat mitjana (I) (Oliver, Òscar) 28
- Ressenyes de dificultat mitjana (II) (Oliver, Òscar) 29
- Ascensió a la cara nord de l'Spik (Alsinet, T/Solís, M) 31
- El Turbó cara nord (SEAM) 33
- Santana, Via Trikiçlimb (Paret del nínxol) (SEAM) 36
- Roca Gran de Ferrús, la muralla del Berguedà (Ullastre, Guillem) 37
- Crestes del Conill, cara sud (SEAM) 38
- Sortides escol·lectives de la SEAM (Ullastre, Guillem) 38
- Segona trobada d'escaladors i alpinistes al Mont-roig (Ullastre, Guillem) 39
- La ferrata Teresina (Luque, J/Timoneda, J) 39
- Escalada esportiva a Cubells (I) (Fernàndez, Victor) 40
- Ferrada a Andorra: la "Directíssima Roc del Quer" (Albesa, E/Timoneda, J) 41
- Escalada esportiva a Cubells (II) (Fernàndez, Victor) 41
- Sortides col·lectives de la SEAM (1999) (Ullastre, Guillem) 42
- La cascada d'Alins (Ullastre, Guillem) 43
- El corredor est del Mont-roig (Marmolejo, J/Ullastre, G) 44
- L'escalada en blanc i negre (Valentí, Enric) 45
- Tendències dels escaladors a partir dels anys 80 (Farrús, Jordi) 45
- El Roc del Bisbe (Ullastre, Guillem) 45
- Una escalada al Cavall Bernat (Luque, Joan) 45
- Canal Sarah. Un original return per la ferrada de la Pardina (García, Jaume) 46
- Escalada esportiva a les Garrigues (Marmolejo, Jordi) 46
- Trilogia als Ecrins (Marmolejo, Jordi) 47
- Alps marítims, vall de Varaita (Albesa, Eduard) 48
- Montsec / Nous reequipaments a Terradets (Pach, R./Ullastre, G) 49
- Nova via a l'Àfrica: Bismilah (Solís, Manel) 49
- Recull activitats SEAM any 2000 (Ullastre, Guillem) 50
- IV Trobada d'escaladors i alpinistes (SEAM) 51
- El petit diedre. Mont-rebei (Ullastre, Guillem) 52
- Un viatge llampec als Alps del Delfinat (Ullastre, Guillem) 56
- Dos "crios" a la Jordi-Andreu (Dios de, Andreu) 57
- Noves vies a Santa Anna (Guilera/Marmolejo/Monsó) 58
- Opinió (SEAM) 58
- L'Spigolo de la Petite Aiguille d'Ansabère 2.271m (Guilera, Robert) 61
- 8 anys de projeccions d'escalada i alpinisme (Ullastre, Guillem) 61
- Recull escalades SEAM 2001-2002 (Ullastre, Guillem) 62
- Picos & Riglos (Cano, JM/García, X) 66
- Recull escalades SEAM 2003 (Ullastre, Guillem) 67
- Embús a la Maribel (Domingo, Manel) 68
- 100 vies d'escalada a Os de Balaguer i Tartareu (Cortès, Albert) 70
- Couloir de Gaube, directe al Vignemale (Ramos, M.Àngel) 71
- Lleida Pirineos, roca caliente y salvaje (Pizzica, Rómulo) 72
- 10a edició Cicle Projeccions Alpinisme i Escalada - Lleida (Ullastre, Guillem) 73
- Recull escalades SEAM 2004 (Ullastre, Guillem) 75
- Exploracions verticals (Ullastre, Guillem) 78
- Recull escalades SEAM 2005 (Ullastre, Guillem) 80
- Canal central dels Encantats, una sensació amb llegenda (Ramos, M.Àngel) 80
- Castellonroi. Sector "Los amics" (Marmolejo, Jordi) 84
- Recull escalades SEAM 2006 (Ullastre, Guillem) 86
- Recordança (escalada a la Pera) (Cortès, Manuel) 92
- Recull escalades SEAM 2007 (Ullastre, Guillem) 92
- Roca de Galliner: Via de la Clivella (Ullastre, Guillem) 93
- Les gorges del Todra (Muedra, Òscar) 93
- Tolba: Fals, aresta sud-est (Ullastre, Guillem) 94
- Montsec de Rúbies: el Peladet. Via integral de Rúbies (Ullastre, Guillem) 95
- Serra de les Agudes, via Sistema Frontal (Ullastre, Guillem) 96
- Canal Roya Wall (Marmolejo, Jordi) 97
- Varis**
- A propòsit de la donació Domènec i Torres (Huguet, M.Lluïsa) 1
- La muntanya i els poetes: la Pàtria (Coll, Pep) 2
- La muntanya i els poetes: Verdagner i l'arbre del Pirineu (Coll, Pep) 3
- La muntanya i els poetes: La Vaca de Maragall (Coll, Pep) 4
- La muntanya i els poetes: El bou d'Anton Navarro (Coll, Pep) 5
- La muntanya i els poetes: Josep Carner (Coll, Pep) 6
- Alimentació a l'Alta Muntanya (Martínez, Jordi) 7
- Excursionistes: viatgers de les muntanyes (Valverde, M.Carme) 9
- Exposició de postals velles a la Vall Fosca (Nanderthal Pallarensis) 9

- La il·lusió de volar: l'Ala de Pendent* (Arqué, Màrio) 10
- Susterris: un indret desaparegut* (Valverde, M.Carme) 10
- Troballa a la Renclusa* (Equip Aresta) 12
- L'home de Similaun* (Neanderthal Pirinaicus) 13
- La torre de guaita, una fortificació habitual del nostre paisatge* (González, J.Ramon) 16
- Jo no he fet l'Aneto* (Gàzquez, Josep Ll) 18
- Preparen-mos de cara a l'hivern* (Carbó, Ll / Feliu, I) 18
- Dona, esport i muntanya, una recerca sociològica* (Carbó, Ll / Feliu, I) 20
- La travessa dels Pirineus a cavall* (Sesé, A/Valle, J) 20
- La nova generació* (O'Neill, Maria) 20
- X reunió d'alpinisme hivernal* (Palau, Xavier) 21
- Encara que no s'hi arribi ... mai no és tard* (Llordés, Dolors) 21
- Caiac alp'* (Albesa, Eduard) 21
- Una ràpida mirada per les "Alpujarras"* (Huguet, Maria) 22
- L'escola de Cavallers, un record...?* (Sans, Moisès) 22
- Secció Jove, una realitat* (Luque, Joan) 22
- Esports d'Aventura i accidents de muntanya* (Cortès, Manuel) 23
- Les curses de muntanya* (Balsells, Òscar) 23
- El món interior* (O'Neill, Maria) 23
- Els gossos, els trineus i la neu* (Clariana, Jordi) 24
- L'alimentació en expedicions d'alta muntanya* (I) (Ponz, José M) 24
- L'alimentació en expedicions d'alta muntanya* (II) (Ponz, José M) 25
- Mites del Boumort* (Coll, Pep) 27
- La naturalesa de la naturalesa* (O'Neill, Maria) 27
- El maleït WC* (Llordés, Dolors) 27
- Sobre l'existència de l'àngel custodi* (Vallory, Juli) 27
- Quina és la muntanya més alta del món?* (Cortès, Manuel) 28
- Muralles del castell de Lleida* (González, J.Ramon) 30
- Medicina a la muntanya* (Ardiaca, Agustí) 32
- Ja tenim refugi al Montsec de Rúbies* (AE Garbí) 32
- Altres efectes d'afecció a la muntanya* (Forrellad, Antònia) 32
- Accidents a la muntanya* (Garra, Juanjo) 33
- El Centre a la festa de Moros i Cristians* (Equip Aresta) 34
- El Cel a la Flama del Canigó* (Sàez, Carles) 35
- Cérvols i rovellons* (Massot, Josep) 36
- Yeting* (Gàzquez, Mercè) 36
- Diada del pont penjat de Camarasa* (Massot, Xavier) 38
- A propòsit d'un editorial* (II) (Cortès, Manuel) 39
- Moros, cristians i CEL* (Solé, Núria) 40
- La Flama del Canigó, 1999* (Solé, Núria) 40
- Una Catalunya feudal?* (Colomer, Enric) 40
- Aigües Tortes. Només ens queda allò que recordem* (Ciutat, Mercè) 41
- Mirant enrere: ahir i avui de l'excursionisme* (Cortès, Manuel) 43
- Apunts de fotografia* (Satorra, Antoni) 43
- El Montsec* (Equip Aresta) 49
- La grandesa dels grans* (Ponz, José M) 49
- Una dèria? Una fantasia? Una il·lusió?* (Llordés, Dolors) 49
- Mushing: passat, present* (Club Mushing Izas) 51
- 2001. La primera flama del Canigó del mil·leni* (Català, Francesc) 52
- Una graduació de dificultat de les excursions?* (Cortès, Manuel) 52
- Caiaquing a l'aiguabarreig del Segre i de la Noguera Pallaresa* (Martínez, Jordi) 52
- 13 de novembre: cinquanta anys del nostre tren* (Balagué, Narcís) 53
- De Seta a Bordeus, de mar a mar, 494 km amb caiac* (Albesa, Eduard) 53
- Intrèpides pioneres de l'aventura* (Ciutat, Mercè) 54
- Conte de les cinc nenes que volien tocar el cel* (Salles, Magda) 54
- May Shelton, la reina blanca del Kilimanjaro* (Huguet, Maria) 54
- Centre Excursionista de la Segarra* (CES) 55
- La muntanya com a model de valors* (Ponz, José M) 55
- Centre de Promoció d'Activitats de Muntanya de Balaguer* (CPAM Balaguer) 56
- Consideracions sobre la precisió del GPS* (Gàzquez, Josep Ll) 58
- Viatgeres i exploradores al llarg de la història* (Equip Aresta) 58
- Cinema de muntanya* (Equip Aresta) 58
- El Centre Excursionista a les Borges-Garrigues* (Arrufat, Ramon-Emili) 59
- La flama del Canigó, 2002* (Salla, Pau) 59
- L'excursionisme trempol: un passat sense fi* (Bellart, Francesc) 60
- Els portals del Centre* (Lorés, Jesús) 60
- L'excursionisme: espècie a extingir?* (Cortès, Manuel) 61
- Apadrinament d'un arbre del bosc de Virós* (Equip Aresta) 62
- L'alpinista eslovè Tomaz Humar* (Albesa, Eduard) 63
- La importància dels estiraments* (Climent, Laia) 65
- L'excursionisme: espècie a extingir?* (II) (Cortès, Manuel) 67
- En Marxa contra la Leucèmia - Xacobeo 2004* (Equip Aresta) 67
- Tal com ho veig* (X). Homínids (Salla, Pau) 69
- L'arxiu Carles Corberó* (Cortès, Manuel) 71
- Aprofitar l'11 de setembre per netejar la muntanya ...* (Aguilà, Rosa) 72
- Tots els camins duen a Roma?* (Climent, Jordi) 74
- Comiat a una vella amiga. De la fotografia química a la digital* (I) (Cortès, Manuel) 75
- No oblidem el Nepal. L'Himàlaia en estat d'excepció* (Huguet, M. Lluïsa) 75
- El plaer de volar* (Farrús, Jordi) 76
- Comiat a una vella amiga. De la fotografia química a la digital* (II) (Cortès, Manuel) 76
- Comiat a una vella amiga- De la fotografia química a la digital* (III) (Cortès, Manuel) 77
- Kumbaia, Déu meu* (Salla, Pau) 78
- Dóna corda al català* (Pueyo, Miquel) 79
- A quina hora es pondrà el sol?* (Cortès, Manuel) 80
- Alcover: cent anys d'un dietari* (Sistac, Ramon) 82
- Editorial* (especial Manel Cortès) (Ciutat, Mercè) 84
- El nostre pare ...* (especial Manel Cortès) (Cortès, A/Cortès, J) 84
- Al Manel* (especial Manel Cortès) (Luque, Joan) 84
- Manel Cortès, un gran amic amb les dues mans esteses* (Carreté, Kildo) 84
- Apunts per a un retrat d'en Manel Cortès* (Sirera, Xavier) 84
- El mestre, l'home* (especial Manel Cortès) (Salla, Pau) 84
- El meu coneixement d'en Manel Cortès* (Victor i Merche) 84
- Reconegut prestigi* (especial Manel Cortès) (Franch, X/Vallory, J) 84
- Hi va haver una etapa de la meua vida ...* (especial Manel Cortès) (Mallol, Miquel) 84
- L'amic Manel* (especial Manel Cortès) (Cots, Pepito) 84
- Una excursió herètica* (especial Manel Cortès) (Tèrès, Montse) 84
- D'excursió amb el Mestre* (especial Manel Cortès) (Segura, J.Ramon) 84
- Que difícil és escriure ...* (especial Manel Cortès) (Forcada, Jesús) 84
- Al Manel* (especial Manel Cortès) (Aureli) 84
- L'amic Manel, un amic Cortès* (especial Manel Cortès) (Genís) 84
- Gràcies* (especial Manel Cortès) (Llordés, Dolors) 84
- Presentació mapa del Boumort* (Segura, J.Ramon) 85
- Quedem?* (Òmnium Cultural) 91
- Forfet* (Roà) 92
- Moltes felicitats a tots! Per molts cims, Feliu!* (Coll, Pep) 93
- El Montsec i el joc d'escacs* (Cortès, Manuel) 94
- Vertader Verdguer* (Salla, Pau) 94
- Comiat bibliotecària* (Montse) 95
- La col·lecció Tyssen Dallonses* (Salla, Pau) 97
- Neu, allaus i formació* (Huguet, M.Lluïsa) 99
- Com si fos ahir* (Segura, J.Ramon) E100
- L'Aresta es vesteix de llarg* (Ciutat, Mercè) E100
- Aresta 100* (Ardiaca, Agustí) E100
- Opinió Aresta* (Huguet, Maria) E100
- Opinió Aresta* (Forrellad, Antònia) E100
- L'Aresta que hem fet / A futur* (Castellví, Josep M) E100
- Llarga vida a l'Aresta de paper* (Coll, Pep) E100
- 16 anys d'Aresta* (Sales, Magda) E100
- Opinió Aresta* (Sirera, Xavier) E100
- Opinió Aresta* (Gasió, Joan) E100
- L'altre Centenari: Aresta 100* (Montserrat, Blai) E100
- L'Aresta CENT i del CENTre* (Climent, J/Yolanda) E100
- Opinió Aresta* (Ramos, Miquel À) E100
- Sobre la revista Aresta* (Massot, Xavier) E100
- Aresta, any 0* (Huguet, M. Lluïsa) E100
- Hola, em dic Aresta* (Llordés, Dolors) E100
- Viatges**
- Marroc* 92 (Cortès, Albert) 1
- Excursions pels Parcs Nacionals dels EEUU* (III) (Cortès, Albert) 3
- Excursions pels Parcs Nacionals dels EEUU* (IV) (Cortès, Albert) 4
- Per les Terres Altes de Bolívia* (I) (Morell, T/Pérez Ll) 4
- Per les Terres Altes de Bolívia* (II) (Morell, T/Pérez Ll) 5
- Andes Peruans '93* (I) (Farré, Jordi) 8
- Dolomites: paradís de roca* (Espinal, Montse) 8
- Andes Peruans '93* (II) (Farré, Jordi) 9
- Ma'a as-salaama, Wadi Rum* (Gàzquez, Jordi) 9
- Esbós de Vietnam* (I) (Morell, T/Pérez Ll) 16
- Esbós de Vietnam* (II) (Morell, T/Pérez Ll) 17
- La Patagònia* (I) (Serentill, Teresa) 17
- La Patagònia* (II) (Serentill, Teresa) 18
- Relats d'una expedició geològica a l'Antàrtida* (I) (Muñoz, J.Anton) 19
- Per terres andines: el camí dels inques* (Huguet, M.Ll/Sales, M) 19
- Relats d'una expedició geològica a l'Antàrtida* (II) (Muñoz, J.Anton) 20
- Bolívia . Cordillera Real 1995. El Huayna Potosí* (Huguet, M.Ll/Sales, M) 21
- El món Maia: un espai i una gran cultura* (I) (Huguet, M.Ll/Sales, M) 25
- El món Maia: un espai i una gran cultura* (II) (Huguet, M.Ll/Sales, M) 26
- Taure '97 o com gaudir d'un massís desconegut* (I) (Huguet, M. Lluïsa) 32
- Equador: dels Andes al Pacífic* (Cortès, Albert) 33
- Taure '97 o com gaudir d'un massís desconegut* (II) (Huguet, M.Lluïsa) 33
- Unes jornades Malgaxtes* (Pérez, Lluís) 34
- Marroc 98, l'encant de les terres berebers* (Huguet, M.Lluïsa) 36

*Un racó de món: Caixmir, una vall de l'Himàlaia* (Huguet, M.Lluïsa) **38**  
*Trekking a la regió de Darjeeling (Índia)* (Palau, X/ Sales, M) **40**  
*Noruega, un país ric ... O un país per a rics?* (Luque, Joan) **42**  
*Corsica 1998* (Llordés, Dolors) **44**  
*Malawi . Trekking al massís del Mulanje* (Palau, X/ Sales, M) **45**  
*Camerun, diari esgarrapat* (Pérez, Lluís) **50**  
*De viatge per Bolívia (I)* (Huguet, M.Lluïsa) **53**  
*DE viatge per Bolívia (II)* (Huguet, M.Lluïsa) **54**  
*Fent muntanya als andes bolivians* (Roca, Joan) **55**  
*La natura a Cap Verd: l'illa de Fogo* (Huguet, M.Lluïsa) **59**  
*Cap Verd: a ritme de morna* (Huguet, M.Lluïsa) **60**

*Laos, l'Àsia indòmita* (Cortès, Albert) **63**  
*Creta i les muntanyes blanques* (Gàzquez, Jordi) **64**  
*Entorn a un viatge al Tibet* (Huguet, M.Lluïsa) **66**  
*Nepal: muntanyes, persones i natura. Per què el Nepal?* (Huguet, M.Lluïsa) **67**  
*Còrsega: la muntanya del Mediterrani* (Dolset, Josep M) **69**  
*Per terres de l'Àsia central (I)* (Huguet, M.Lluïsa) **72**  
*Per terres de l'Àsia central (II)* (Huguet, M.Lluïsa) **73**  
*D'Agadez a Cotonou. Diariesbossat* (Pérez, Lluís) **74**  
*Entre 3000 i 6000 metres, caminant pel Ladakh* (Huguet, M.Lluïsa) **77**  
*Trekkings africans 1, el Marroc, trekking bereber* (Muro, Chus) **86**  
*Laos, Cambodja. Diari esbotzat* (Pérez, Lluís) **89**  
*Trekkings africans 1, el Marroc, trekking Mgoun*

(Muro, Chus) **89**  
*La Isla Bonita* (Cuadrat, Oriol) **92**  
*Travessa polar al golf de Bòtnia, mar Bàltic, costa fina* (Albesa, Eduard) **92**  
*Argentinistes. Tot recorrent el nord-oest argentí* (Pérez, Lluís) **93**  
*Oh! Kamtxatka* (Satorra, Antoni) **99**  
*Madeira, el petit paradís de l'excursionista* (Ibàñez, M/Segura JR) **99**

#### **Arestes Especials**

*Especial 100 anys 100 cims* (Equip Aresta) any 2006  
*Especial: a l'entorn de la Cuita el Sol al Monteixo* (Izard, Feliu) any 2006  
*Especial Èxode Romànic* (Izard, Feliu) any 2007



### Índex per topònims

### Números: 1 a 100 (1993-2009)

(El número fa referència al número de publicació)

#### Observacions:

- 1) Aquest índex inclou més de 2.400 entrades per ordre alfabètic, corresponents a noms de lloc que apareixen en els 100 números publicats fins al moment, a més dels tres números especials. Només s'han inclòs aquells topònims dels quals es dona alguna informació (de vegades molt minsa) però no aquells dels quals només se'n fa esment de passada (per exemple, els cims o pobles que es veuen des d'algun lloc). També tenen entrada les imatges (fotografies, plànols, croquis).
- 2) A cada topònim segueix en negretes, el número de l'ARESTA, seguit de la pàgina o pàgines on se'n parla. Els números especials, que no tenen numeració, s'indiquen així: Especial 100 cims: **(E100)** Especial Art Romànic: **(EAR)** i Especial Cuita el Sol: **(ECS)**.
- 3) A les entrades alfabètiques s'ha seguit una norma habitual en aquesta mena d'índex. A tall d'exemple, Roca Regina, Roca Corbatera, Punta Harlé, Punta Senyalada, etc., tenen l'entrada per Roca o Punta, respectivament. Però no en el cas de pic, barranc, estany, etc., que tenen l'entrada pel seu nom propi: Aguila, turó de l'; Bosc, barranc del; Baborte, estany de. En alguns casos, pocs, s'ha donat entrada al topònim de les dues maneres, amb una referència que envia a l'altra entrada. Les ermites, santuaris i pobles amb nom de sant o santa, s'han entrat per Sant o Santa, segons s'escaigui: Sant Joan del Codolar; Santa Maria de Meià, etc. etc.
- 4) S'ha intentat respectar la forma autòctona dels noms de lloc, fins allà on és possible, fins i tot si al text original s'expressen d'una altra manera. Així, a tall d'exemple, Hospital de Vielha es trobarà a Espitau de Vielha. Roncal a Erronkari, etc. Però no s'ha seguit aquest criteri quan el nom autòcton és poc conegut, controvertit, o bé pot generar dubtes.
- 5) Com en tota obra humana, aquest índex té, ben segur, errors, sigui per ommissió, per donar algun número o pàgina equivocats (esperem que siguin pocs) o per defecte en l'estricta ordre alfabètic. Demanem perdó per endavant per aquests possibles errors, que el mateix interessat podrà rectificar, si els troba.

#### A

Abachkou: 89, pàg. 11  
 Abeillé, pic: 50, pàg. 8  
 Abella de la Conca: **EAR**, pàg. 12  
 Abodi, sierra de: 27, pàg. 7 // 79, pàg. 15  
 Abomey: 74, pàg. 14  
 Abrapampa: 93, pàg. 7  
 Abruzzi, aresta i glacera dels: 83, pàg. 11  
 Achado do Texeiro: 99, pàg. 11  
 Aconcagua: 20, pàg. 4 // 27, pàg. 10 // 28, pàg. 8 // 29, pàg. 8, 12 // 31, pàg. 8, 9 // 83, pàg. 4  
 Aconhuma: 21, pàg. 6  
 Adlergletscher: 57, pàg. 7 // 71, pàg. 8  
 Adler Pass: 71, pàg. 8  
 Adyrsu, vall d': 61, pàg. 7  
 Aezcoa: 27, pàg. 6  
 Agadez: 74, pàg. 12  
 Àger: 37, pàg. 7, 8 // 52, pàg. 3, 12, 14 // 95, pàg. 4  
 Agia Roumelli: 64, pàg. 6  
 Agios Nikolaos: 64, pàg. 6  
 Agneaux, pic des: 16, pàg. 9  
 Agnet, grau de l': 1, pàg. 13 // 52, pàg. 16  
 Agouti: 89, pàg. 10, 12  
 Agua, cueva del: 42, pàg. 15  
 Aguas Calientes: 19, pàg. 9  
 Agudes, serra de les: 92, pàg. 4 // 96, pàg. 10, 11  
 Aguila, turó de l': 14, pàg. 11  
 Aguja Roja: Riglos, 15, pàg. 8  
 Agulla d'Ussel: 7, pàg. 15  
 Aigua Clara, coll i baixador de l': 97, pàg. 15/1  
 Aiguavalls, riu: 13, pàg. 15  
 Aigualluts: 79, pàg. 10

Aigües Tortes: 30, pàg. 15 // 41, pàg. 7  
 Aigües Tortes, Parc Nat.: 14, pàg. 2 // 40, pàg. 2, 3  
 Aiguille de l'M: 7, pàg. 15  
 Aiguille du Midi: 7, pàg. 15 // 60, pàg. 11, 12, 13  
 Ailefroide: 47, pàg. 5 // 50, pàg. 6  
 Ainet de Besan: **ECS**, pàg. 9, 10  
 Airasses, les: 62, pàg. 12  
 Ait Atta: 86, pàg. 6  
 Ait Bougomez: 89, pàg. 10, 12  
 Ait Mohammed: 89, pàg. 10, 13  
 Aitona: 16, pàg. 4  
 Aitona, erms d': 13, pàg. 7 // 25, pàg. 3, 4  
 Aixeus, estany d': **ECS**, pàg. 26  
 Aizkorri: 72, pàg. 14  
 Ajaccio: 44, pàg. 11, 13  
 Akamani: 77, pàg. 10, 11  
 Akureyri: 65, pàg. 5  
 Aladaglar: v. Taure  
 Alandiu, llac: 73, pàg. 2, 3  
 Alaska: 24, pàg. 2, 4  
 Alba, coll superior d': 13, pàg. 15  
 Albanyà: 20, pàg. 9  
 Albarca: 82, pàg. 7 // 97, pàg. 2, 4/1  
 Albarracín, serra d': 32, pàg. 6  
 Albdelali: 93, pàg. 15  
 Albeitar, mola d': 47, pàg. 14  
 Alberola: 91, pàg. 14  
 Albi, circuit BTT de l': 4, pàg. 4  
 Alcoi: 65, pàg. 13 // 67, pàg. 18  
 Alfara dels Ports: 51, pàg. 6  
 Alfés, timoneda d': 13, pàg. 6, 7 // 24, pàg. 12, 13 // 25, pàg. 3, 4

Alforja: 32, pàg. 10  
 Algars, riu: 45, pàg. 10 // 51, pàg. 6 // 52, pàg. 16  
 Àliga, tossal de l': 42, pàg. 13 // 43, pàg. 12  
 Àligues, feixan de les: 22, 16  
 Alins: 43, pàg. 6 // **ECS**, pàg. 9, 14  
 Alinyà: 1, pàg. 12 ; 2, pàg. 15 // 93, pàg. 13  
 Allalinhorn: 42, pàg. 6 // 57, pàg. 7 // 71, pàg. 7  
 Almatret, tossals d': 13, pàg. 7 // 25, pàg. 3, 4  
 Almenara, pilar d': 16, pàg. 3 // **E100**, pàg. 20  
 Alòs de Balaguer: 16, pàg. 3, 4 // 85, pàg. 18 // 90, pàg. 10  
 Alòs d'Isil: 78, pàg. 15 // **EAR**, pàg. 6  
 Alota: 5, pàg. 12  
 Alp, Tossa d': 21, pàg. 9  
 Alpayayo: 8, pàg. 9 // 9, pàg. 8 // 20, pàg. 3 // 91, pàg. 3  
 Alpayayo Chico: 21, pàg. 6 // 55, pàg. 7  
 Alpe d'Huez: 21, pàg. 10  
 Alps: 20, pàg. 2, 3 // 62, pàg. 11 // 64, pàg. 6 // 66, pàg. 2  
 Alps Julians: 31, pàg. 6  
 Alpujarrasa, las: 22, pàg. 14  
 Alsamora: 16, pàg. 4 // 63, pàg. 15  
 Alt Empordà: 21, pàg. 8  
 Altenau: 2, pàg. 13  
 Alt Pirineu, Parc Natural de l': **ECS**, pàg. 6, 23  
 Alt Urgell: 31, pàg. 12  
 Alzina: 16, pàg. 4  
 Alzina Bonica: S<sup>a</sup> de l'Obac, 92, pàg. 18 // 94, pàg. 11  
 Ametlla, l': 52, pàg. 16 // 67, pàg. 8  
 Ametzi, pla d': 95, pàg. 12  
 Amitges, agulles d': 62, pàg. 14 // **E100**, pàg. 9  
 Amitges, refugi d': 23, pàg. 16 // 41, pàg. 7  
 Amurriadors, els: 42, pàg. 11  
 Anaga, valle de: 81, pàg. 3

Anayet: 69, pàg. 15  
Anchorage: 24, pàg. 4  
Ancoma: 4, pàg. 13  
Andana, font d': 72, pàg. 10, 11 // 73, pàg. 14, 15  
Andes: 8, pàg. 8 // 9, pàg. 8 // 33, pàg. 6 // 55, pàg. 6 // 62, pàg. 11 // 75, pàg. 14 // 91, pàg. 3 // 93, pàg. 7, 8, 9  
Andilla: 47, pàg. 11  
Aneto, Espatlla d': 79, pàg. 11  
Aneto, glacera d': 64, pàg. 10, 11, 12  
Aneto, pic d': 2, pàg. 2 // 18, pàg. 9 // 31, pàg. 14, 15, 16 // 32, pàg. 7 // 45, pàg. 11 // 48, pàg. 9 // 53, pàg. 5 // 71, pàg. 11 // 73, pàg. 7 // 74, pàg. 6 // 79, pàg. 10  
Àneu, vall d': EAR, pàg. 6  
Àngel Orús, refugi: 98, pàg. 3  
Angkor: 89, pàg. 5  
Anglesola: EAR, pàg. 6  
Angustias, barr. de las: 92, pàg. 7  
Ankara: 32, pàg. 8  
Annapurna: 67, pàg. 4, 5 // 79, pàg. 13  
Ansabere, agulles d': 61, pàg. 6  
Ansò: 23, pàg. 9 // 37, pàg. 15  
Antàrtida: 19, pàg. 2 // 44, pàg. 9 // 87, pàg. 14 // 88, pàg. 2, 3, 4, 5  
Antitauze: 33, pàg. 12 // 96, pàg. 2, 4  
Antizana: 28, pàg. 14  
Antoni, mas d': 52, pàg. 4, 5  
Antozuello: 20, pàg. 8, 9  
Anyella, pla d': 21, pàg. 9  
Añisclo, cañón de: 8, pàg. 6 // 23, pàg. 8 // 24, pàg. 16 // 97, pàg. 10  
Apolobamba: 71, pàg. 10 // 75, pàg. 14 // 77, pàg. 10  
Ara, riu: 13, pàg. 12  
Aracena: 87, pàg. 3  
Aragüells, pic: 54, pàg. 5, 8  
Aragüés: 37, pàg. 15  
Aran, vall d': 35, pàg. 14  
Arànsers o Aransa: 12, pàg. 4 // 37, pàg. 13  
Aranya, cova de l': 65, pàg. 10  
Aranyó, mas de l': 59, pàg. 6  
Araós: ECS, pàg. 10, 20  
Ararat: 32, pàg. 8 // 96, pàg. 2, 3, 4  
Arasanz: 38, pàg. 16  
Arazas, riu: 97, pàg. 12  
Arbres Blancs, grau dels: 90, pàg. 14  
Arbret, agulla de l': 18, pàg. 10  
Arbull: 16, pàg. 4  
Arches Nat. Park: 4, pàg. 10  
Ardèvol: 16, pàg. 3  
Arenella, punta s': 88, pàg. 9  
Ares, coll d': 18, pàg. 4 // 52, pàg. 3 // 95, pàg. 4  
Ares del Maestrat: 13, pàg. 11  
Àreu: 76, pàg. 2 // 82, pàg. 2 // ECS, pàg. 9, 19, 48, 49 // 88, pàg. 12 // 94, pàg. 4 // 95, pàg. 11  
Argarot, agulla: 73, pàg. 7  
Argentino, lago: 18, pàg. 7  
Argualas, las: 63, pàg. 10  
Aridane, llanos de: 92, pàg. 7  
Ariège: 59, pàg. 12  
Ariet, vall d': 16, pàg. 11  
Ariettu, punta di: 46, pàg. 16  
Arinsal: 52, pàg. 7  
Armeros, tuc des: E100, pàg. 12  
Arnales, pico de los: 34, pàg. 15  
Arnes: 45, pàg. 10 // 51, pàg. 4, 5, 6 // 97, pàg. 14  
Armotegui, coll: 79, pàg. 16  
Arolla: 78, pàg. 2, 4  
Arp, pla de l': 37, pàg. 14  
Arpette, relais d': 86, pàg. 4  
Arrablo, collado de: 41, pàg. 5  
Arrel, camí de l': 14, pàg. 14  
Arriero, pic d': 99, pàg. 11  
Arru, vall d': 57, pàg. 8  
Artesa de Segre: 16, pàg. 4 // 99, pàg. 7  
Artiga de Lin: 31, pàg. 15  
Artuch: 73, pàg. 2  
Ashcroft: 43, pàg. 9  
Askole: 83, pàg. 7, 8, 10  
Aspen: 43, pàg. 8, 9  
Assif M'Goun: 86, pàg. 5

Assif Ouilim: 89, pàg. 12  
Astazou: 3, pàg. 4 // 34, pàg. 16  
Astorga: 24, pàg. 8 // 42, pàg. 8  
Atacama: 53, pàg. 7 // 54, pàg. 10  
Atalaia, pic: 47, pàg. 12  
Atalaya, pico de la: 60, pàg. 15  
Atlas: 20, pàg. 3 // 36, pàg. 13 // 53, pàg. 15 // 58, pàg. 2 // 67, pàg. 7 // 86, pàg. 7  
Aubens, serra d': 33, pàg. 16 // 62, pàg. 16 // E100, pàg. 16  
Auberó, picó d': 75, pàg. 16 // 78, pàg. 5  
Aubert, lac d': 3, pàg. 10  
Auckland: 45, pàg. 14  
Aumar, lac d': 3, pàg. 10  
Avatxa, badia d': 99, pàg. 3  
Avatxinsky, volcà: 99, pàg. 2, 4  
Avedoga, tossal de l': 70, pàg. 11  
Avellanes, monestir de les: 73, pàg. 9 // EAR, pàg. 20, 21  
Avencs, serrat dels: 82, pàg. 6  
Avilés: 77, pàg. 14  
Avinganya, monestir d': 52, pàg. 2 // 91, pàg. 13  
Ayachi, djebel: 53, pàg. 15  
Ayuandé: 50, pàg. 14

## B

Baborte, pic: E100, pàg. 6  
Baborte, estany de: ECS, pàg. 11  
Bachimala: 6, pàg. 14 // 48, pàg. 16 // 50, pàg. 8 // 63, pàg. 10  
Bacibé, pic: 10, pàg. 12  
Baciver, llac: 57, pàg. 8  
Badet, pic: 73, pàg. 6  
Badile, piz: 20, pàg. 2 // 80, pàg. 10  
Badwater: 3, pàg. 14  
Bagà: 21, pàg. 9 // 54, pàg. 15 // 66, pàg. 13  
Bagasses, font de les: 12, pàg. 12 // 19, pàg. 10  
Bagasses, paret de les: 21, pàg. 14 // 46, pàg. 16 // 92, pàg. 2  
Baguèiola: v. Eriste  
Baiarri: 27, pàg. 3  
Baïasca: EAR, pàg. 11  
Baïau: 34, pàg. 3  
Baix Segre: 52, pàg. 2  
Balaguer: 35, pàg. 13 // 56, pàg. 2 // 74, pàg. 17  
Balaitús: v. Bathlaitós  
Balanced Rock: 4, pàg. 10  
Balconet, avenc del: 96, pàg. 16  
Baldellou: 6, pàg. 5 // 7, pàg. 11 // 21, pàg. 2 // 41, pàg. 12 // 46, pàg. 16 // 66, pàg. 9 // 75, pàg. 16 // 80, pàg. 13 // 86, pàg. 11  
Baliner, pic: 50, pàg. 9  
Ballaghisheen forest: 87, pàg. 11  
Ballestera, cresta o serrat de la: 97, pàg. 14  
Balme, ref. de: 86, pàg. 3, 4  
Baltoro, glacera: 83, pàg. 8, 9, 10  
Baltoro Kangri: 83, pàg. 10, 25, 26  
Bancells, molí de: 78, pàg. 8, 9  
Bangkok: 63, pàg. 2  
Banyader, serra de: 45, pàg. 12, 13  
Banyeres de Mariola: 65, pàg. 12  
Banyes de Tredòs: 37, pàg. 14  
Banyuls: 34, pàg. 4  
Baqueira: 56, pàg. 2 // 57, pàg. 8, 9  
Barbadelo: 24, pàg. 9  
Barcedana, riu: 49, pàg. 5 // 60, pàg. 4  
Barchel: 47, pàg. 12  
Bardamina, pic: 91, pàg. 6  
Barfaluy, coves de: 75, pàg. 6  
Baronia de Rialb: 85, pàg. 13  
Barraca, pla de la: 86, pàg. 12, 13  
Barrancs, glacera de: 63, pàg. 10, 11, 12  
Barraques, casa, collada de: 96, pàg. 13  
Barrat, mas: 25, pàg. 11, 12  
Barretó, el: 55, pàg. 14, 16  
Barrots, grau dels: 1, pàg. 13  
Barroute: 30, pàg. 10  
Barruera: 39, pàg. 5  
Basibé: 10, pàg. 12  
Bassiero, agulles o torres de: 92, pàg. 3  
Bassots, els: 71, pàg. 15  
Bastanist, Sri. de: 26, pàg. 3  
Bastets, serra dels: 57, pàg. 3 // 78, pàg. 8 // 90, pàg. 14  
Bastia: 44, pàg. 11  
Bataillance: 12, pàg. 11  
Bathlaitós: 63, pàg. 10 // 78, pàg. 10  
Batlle, cal: Rúbies.: 18, pàg. 3  
Batllet, canal del: 87, pàg. 13  
Batlle Vell, feixa del: 27, pàg. 3  
Batoua, pics de: 63, pàg. 10  
Bayon: 89, pàg. 5  
Bayssellance, ref.: 71, pàg. 13  
Baztán: 23, pàg. 9 // 95, pàg. 12  
Beagle, canal: 19, pàg. 4  
Beciberri: 6, pàg. 14 // 53, pàg. 9 // 63, pàg. 12 // Beciberri central: E100, pàg. 4  
Beciberri nord: E100, pàg. 4 // 84, pàg. 12  
Beciberri sud: E100, pàg. 4 // 98, pàg. 12  
Belart, grau del: 98, pàg. 14, 15  
Bellecôte: 53, pàg. 4  
Belles, font de les: 30, pàg. 7  
Bellver de Cerdanya: 54, pàg. 16  
Belorado: 42, pàg. 8  
Belozcarre, coll: 79, pàg. 15  
Benaixeve, embass. de: 47, pàg. 12  
Benali, cases de: 65, pàg. 10, 11  
Benasc: 31, pàg. 15 // 45, pàg. 11, 12  
Benasc, Hospital de: 27, pàg. 11  
Benassal: 13, pàg. 11 // 15, pàg. 10  
Benin: 74, pàg. 13, 14, 15  
Ben Nevis: 75, pàg. 16  
Beranui: 28, pàg. 16  
Bérarde, la: 26, pàg. 6 // 56, pàg. 5, 7  
Bercuta, la: 47, pàg. 12  
Beret, pla de: 12, pàg. 4 // 37, pàg. 14 // 49, pàg. 12 // 74, pàg. 20 // 93, pàg. 14  
Berga: 54, pàg. 15  
Berga: Suècia.: 48, pàg. 5  
Bergua: 20, pàg. 9  
Berri, coll de: 56, pàg. 15, 16  
Bertol, refugi: 78, pàg. 2  
Bertone, refugi: 86, pàg. 3  
Besisahar: 67, pàg. 5  
Bessa, pla d'en: 86, pàg. 13  
Bessons, serra dels: 59, pàg. 5, 6  
Bessons, tossals: 13, pàg. 7 // 25, pàg. 3, 4  
Bettaforca, colle: 99, pàg. 13  
Biafo, glacera: 83, pàg. 8  
Bielsa, túnel de: 12, pàg. 10  
Bierzo, el: 24, pàg. 9  
Biescas: 31, pàg. 13  
Biot, cova del: 43, pàg. 14  
Bisbe, agulla del; (Santa Linya): 45, pàg. 6 // 78, pàg. 10  
Bishorn: 66, pàg. 2 // 71, pàg. 7  
Blanc, mas: 38, pàg. 10  
Blancafort: 49, pàg. 9 // 69, pàg. 2 // 70, pàg. 14, 15, 16  
Blau, el: 97, pàg. 14  
Blöndustod: 65, pàg. 5  
Blue Lagoon: Islàndia.: 66, pàg. 16  
Blue Mountains: Austràlia.: 72, pàg. 2  
Bocairent: 65, pàg. 12  
Bochorno, sima del: 2, pàg. 15  
Bocoguno: 44, pàg. 11  
Boet, pla de: ECS, pàg. 11 // 95, pàg. 11  
Boi: EAR, pàg. 8, 9, 19  
Boí, vall de: EAR, pàg. 9, 16  
Boix, can: Peramola.: 26, pàg. 15  
Boix, coll de: Perles.: 78, pàg. 12  
Boix, coll de: S<sup>a</sup> de l'Obac.: 84, pàg. 14 // 92, pàg. 18, 20 // 94, pàg. 11  
Boix de Noguera: 21, pàg. 3 // 41, pàg. 12 // 70, pàg. 14  
Boixar, el: 14, pàg. 11  
Boixadors, castell de: 54, pàg. 12  
Boixeguer, graller del: 26, pàg. 10 // 46, pàg. 14  
Bóixols: 58, pàg. 15 // 96, pàg. 8  
Bóixols, forat de: 96, pàg. 8, 12  
Boldís, plans de: ECS, pàg. 12, 13  
Bolhosii, llac: 73, pàg. 3

Bolívia: 4, pàg. 11 // 5, pàg. 10 // 9, pàg. 9 // 21, pàg. 6 // 53, pàg. 6 // 54, pàg. 8 // 55, pàg. 6  
Bom o Boum, pic: 91, pàg. 8  
Bonabé: 12, pàg. 4 // 37, pàg. 14  
Bonaigua, port de la: 2, pàg. 10  
Bonifacio: 44, pàg. 12 // 69, pàg. 10  
Bonner: 54, pàg. 15  
Bono: 80, pàg. 12  
Bons Homes, camí dels: 74, pàg. 5  
Borau: 23, pàg. 8  
Bordes de Conflent: 25, pàg. 15  
Bordeus: 53, pàg. 16  
Bordonera, canal: 58, pàg. 15  
Bordonera, font: 27, pàg. 2 // 85, pàg. 12  
Borges Blanques, les: 59, pàg. 2  
Bosc, barranc del: 19, pàg. 10, 12 // 61, pàg. 14, 15  
Bosque de Rocas: 68, pàg. 3, 4  
Botella, coll de la: 52, pàg. 7  
Boter de Santa Maria: 34, pàg. 10  
Bòtnia, golf de: 92, pàg. 14  
Botornàs, estany: 22, pàg. 4  
Botzut, mas del: 51, pàg. 6 // 97, pàg. 15  
Boumort: 19, pàg. 7 // 27, pàg. 2, 3 // 35, pàg. 14 // 36, pàg. 6 // 45, pàg. 12 // 57, pàg. 16 // 58, pàg. 15, 16 // 62, pàg. 16 // 71, pàg. 4 // E100, pàg. 15 // 85, pàg. 20  
Bowless, glacera: 19, pàg. 2 // 20, pàg. 15  
Braldo, riu: 83, pàg. 8  
Brandon Creek: 87, pàg. 9  
Braus, cova dels: 10, pàg. 13  
Brazato: 41, pàg. 5  
Brecitos, los: 92, pàg. 7  
Breithorn: 53, pàg. 13, 14 // 64, pàg. 7 // 78, pàg. 3  
Breque de Barris: 3, pàg. 10  
Brice Canyon Nat. Park: 4, pàg. 10  
Britannia, cabana: 78, pàg. 4  
Broad Peak: 20, pàg. 4 // 91, pàg. 13 // 92, pàg. 4  
Broate, pic de: E100, pàg. 11  
Bromet, racó del: 99, pàg. 9  
Bronza, pla de la: 55, pàg. 14, 16  
Brugdómen: 20, pàg. 2  
Brugent, riu: 52, pàg. 4, 5  
Bruixa, font de la: 54, pàg. 15, 16  
Bruixes, forat de les: ECS, pàg. 8  
Bruixes, pla de les: 20, pàg. 10  
Brunek, ref.: 93, pàg. 4  
Bubión: 22, pàg. 14  
Buda, illa de: 34, pàg. 5  
Budha Gandaki: 98, pàg. 8  
Bujaruelo: 13, pàg. 12 // 34, pàg. 2 // 41, pàg. 5 // 97, pàg. 10  
Bulgària: 81, pàg. 8  
Burg: 68, pàg. 11  
Burg, bordes de: 68, pàg. 12  
Burgos: 42, pàg. 8  
Burguet, el: 6, pàg. 7  
Burguete: 79, pàg. 16  
Busa, serra de: 19, pàg. 7 // 57, pàg. 3 // 78, pàg. 8, 9 // E100, pàg. 16 // 90, pàg. 14, 15  
Bussons, molí de: 78, pàg. 9  
Butsènit: 17, pàg. 2  
Butsènit, circuit BTT: 7, pàg. 7  
Bystraya, riu: 99, pàg. 3  
Bystrinsky, Parc Nat.: 99, pàg. 5

## C

Caballo, cerro del: 60, pàg. 15, 16  
Cabana d'en Garraba, avenc: 3, pàg. 4  
Cabanes, clot de: 96, pàg. 11  
Cabaña Verónica: 7, pàg. 12  
Cabiroler, pas: 71, pàg. 15, 16  
Cabó: 27, pàg. 2  
Cabra, avenc de la: 53, pàg. 10  
Cabús, port de: 52, pàg. 7  
Cadaqués: 88, pàg. 7, 8  
Cadí, serra del: 15, pàg. 9 // 26, pàg. 2, 3 // 62, pàg. 3, 16 // 75, pàg. 15 // E100, pàg. 11  
Cadier, Torre: 8, pàg. 13  
Cadinell: E100, pàg. 15

Caixmir: 38, pàg. 6, 7, 8 // 77, pàg. 3,  
Calafat: E100, pàg. 24  
Calafate, el: 18, pàg. 7  
Ca la Fi, roure de: 14, pàg. 13  
Ca l'Andreu, espluga de: 57, pàg. 6  
Ca la Rita, espluga de: 57, pàg. 6  
Calanques: Còrsega: 44, pàg. 12/  
Calanques: Marsella: 72, pàg. 3  
Calasparra: 68, pàg. 15, 16  
Cal Badia: 99, pàg. 7  
Calchaquis: 93, pàg. 6  
Calcigarruego: 23, pàg. 16  
Cal Curt, collada de: 96, pàg. 12  
Caldeiro Verde, levada do: 99, pàg. 12  
Caldera, puntal de la: 60, pàg. 15  
Caldes de Boí: 71, pàg. 9  
Callejón de Huaylas: 91, pàg. 3  
Cal Miquelàs: 99, pàg. 7  
Camarasa: 8, pàg. 13 // 10, pàg. 14 // 16, pàg. 4 // 45, pàg. 3, 4 // 49, pàg. 8 // 50, pàg. 7 // 52, pàg. 6 // 59, pàg. 2 // 60, pàg. 3 // 74, pàg. 17 // 75, pàg. 8 // 78, pàg. 10 // 85, pàg. 18 // 92, pàg. 2, 4  
Cambodja: 89, pàg. 2  
Camerun: 50, pàg. 14 // 80, pàg. 6  
Camerun, mont: 50, pàg. 15  
Campanes, cova de les: 17, pàg. 13  
Campaneta, serra de la: E100, pàg. 17  
Campanile Basso: 8, pàg. 11 // 20, pàg. 4  
Campbielh, pic: 91, pàg. 10  
Campello, mas de: 13, pàg. 10  
Campirme, serra de: E100, pàg. 12  
Camporan: 56, pàg. 15  
Camprodon: 21, pàg. 8  
Camps Elisis de Lleida: 71, pàg. 3, 4  
Canalbona, pla de: 95, pàg. 11  
Canalda: 57, pàg. 6  
Canalissa, coll i canal de la: 96, pàg. 13  
Canchacucho: 68, pàg. 2, 3  
Candanchú: 20, pàg. 9 // 69, pàg. 15  
Candasnos: 64, pàg. 16  
Canelles, embassament de: 44, pàg. 12, 16 // 49, pàg. 8, 9 // 69, pàg. 2, 3 // 70, pàg. 15 // 85, pàg. 14 // 94, pàg. 8  
Caniçal: 99, pàg. 11  
Caniçó: 3, pàg. 15 // 15, pàg. 5 // 31, pàg. 14 // 34, pàg. 4 // 35, pàg. 5 // 40, pàg. 9 // 46, pàg. 11 // 52, pàg. 8 // 59, pàg. 14 // 62, pàg. 3 // 64, pàg. 10 // 94, pàg. 13  
Caniçó, Xemeia del: 59, pàg. 14  
Camillo: 41, pàg. 8, 9  
Cantàbria: 62, pàg. 3  
Cantó, port del: 21, pàg. 9  
Cañadas del Teide, las: 81, pàg. 5  
Capadòcia: 32, pàg. 8, 9 // 33, pàg. 13 // 96, pàg. 2, 5  
Caparrella, circuit BTT: 7, pàg. 7  
Capcir: 34, pàg. 8 // 37, pàg. 13  
Cap de Boumort: v. Boumort  
Capdella: 41, pàg. 2  
Cap de Long: 3, pàg. 10 // 91, pàg. 6, 7  
Cap de Rec: 12, pàg. 4 // 37, pàg. 13  
Capdevila, cal: 90, pàg. 15  
Capileira: 22, pàg. 14  
Capitol Reef Nat. Park: 4, pàg. 10  
Cap Nord: v. Nord, cap  
Capsera, turo de la: 56, pàg. 15 // E100, pàg. 15  
Cap Verd, illes de: 59, pàg. 7, 8 // 60, pàg. 6  
Carabassa, coll de la: 15, pàg. 13  
Caragols, racó dels: 87, pàg. 13  
Carbonera, font de la: Montsec: 63, pàg. 14, 15  
Carbonera, barr. de la: Siurana: 59, pàg. 16  
Carbonera, serra: 6, pàg. 5 // 37, pàg. 15 // 62, pàg. 16  
Carcassona: 53, pàg. 16  
Cardell: 64, pàg. 16  
Cardona, munt. de Sal de: 2, pàg. 10  
Cardós, vall de: 62, pàg. 3  
Carigüela, refugi: 60, pàg. 15  
Carlet, feixa de: 2, pàg. 16 // 52, pàg. 16  
Carlets, mas de: 42, pàg. 12  
Carlit: 64, pàg. 10  
Caroig, cim i coll de: 65, pàg. 10  
Carracountoohil: 87, pàg. 8, 10

Carrànima: 58, pàg. 15 // 71, pàg. 3 // E100, pàg. 16 // 96, pàg. 8 // 97, pàg. 16  
Carrascal, punta del: 45, pàg. 10  
Carrascar, Parc. Nat. del: 67, pàg. 19  
Carrasclat, grau del: 1, pàg. 13  
Carrassumada, eta. de: E100, pàg. 21  
Carreu, serra de: 35, pàg. 14 // 57, pàg. 16 // 58, pàg. 15, 16  
Carrión de los Condes: 42, pàg. 8  
Cartoixans, camí dels: 97, pàg. 3  
Cas, Torres de: 16, pàg. 3, 4  
Casablanca: 93, pàg. 15  
Casa del Monte: 92, pàg. 8  
Casa Encantada, la: 70, pàg. 11  
Casas del Rey: 20, pàg. 8  
Casa Vila, canal de: 90, pàg. 14  
Cascada, collado de la: 97, pàg. 12  
Casco de Marboré, el: 6, pàg. 14 // 56, pàg. 14 // 97, pàg. 11  
Castalla: 67, pàg. 19  
Castejon de Sos: 10, pàg. 12  
Castella: 2, pàg. 15  
Castellar, el: 85, pàg. 18  
Castellassos, barranc dels: 12, pàg. 14  
Castellbó: EAR, pàg. 8  
Castellet de Barraques: 96, pàg. 13  
Castellfolit: 43, pàg. 5  
Castell Llebre: 22, pàg. 10  
Castelnaud, muraille de: 26, pàg. 7  
Castellnou, pas de: 58, pàg. 15, 16  
Castellnou, serra de: 65, pàg. 15  
Castellnou d'Avellanós: 65, pàg. 16  
Castelló: 89, pàg. 15  
Castelló de Farfanya: EAR, pàg. 26  
Castellot d'Artesa: 16, pàg. 2  
Castellot de Moror, el: 75, pàg. 16 // 78, pàg. 5, 6  
Castello: Vilafranca del P.: 79, pàg. 3  
Castellsapera: 92, pàg. 19 // 93, pàg. 10, 11  
Castellvell: 57, pàg. 5  
Casteret, cova gelada de: 23, pàg. 11 // 97, pàg. 11  
Castets: 53, pàg. 16  
Castilla, serrat de: 25, pàg. 10 // 96, pàg. 13  
Castillonroi: 84, pàg. 24  
Càstor, pic: 64, pàg. 7 // 99, pàg. 13  
Castrojeriz: 24, pàg. 8  
Catabundo, barr. de: 96, pàg. 13  
Catania: 93, pàg. 4  
Cat Ba: 17, pàg. 14  
Caterí, cova del: 97, pàg. 2  
Catllaràs, pla del: 95, pàg. 14  
Catllaràs, serra del: 95, pàg. 14, 15  
Caubo, pic del: E100, pàg. 14  
Càucàs, serralada del: 61, pàg. 7  
Cauria: 44, pàg. 11  
Cavall Bernat: 45, pàg. 16  
Cavallera, cases de: 57, pàg. 6  
Cavallera, serra: 21, pàg. 8  
Cavallers, estany de: 22, pàg. 15  
Cayafate, quebrada: 93, pàg. 7  
Cazadores, senda de los: 97, pàg. 12  
Ce, pas de la: 57, pàg. 16 // 58, pàg. 15, 16  
Cellers: 45, pàg. 2 // 49, pàg. 8, 9 // 61, pàg. 14, 15 // 79, pàg. 7  
Cent Corbes, camí de les: 12, pàg. 12 // 22, pàg. 16 // 60, pàg. 4  
Cent Sous, pla de: 86, pàg. 13  
Cerbillona, pic: 91, pàg. 9  
Cerdanya: 34, pàg. 8  
Cerdanyès, el: 25, pàg. 11 // 96, pàg. 13  
Cerdera, la. Circuit BTT: 5, pàg. 6  
Cerners: 71, pàg. 14, 16 // 89, pàg. 8  
Cerro Austria: 21, pàg. 6  
Cerro Pelado: 60, pàg. 14, 15  
Cerro Plata: 28, pàg. 9  
Cerro Plomo: 28, pàg. 10  
Cerro Rincón: 28, pàg. 9  
Cerro Torre: 18, pàg. 7 // 29, pàg. 9  
Cerro Vallecito: 28, pàg. 9  
Certescan, llac de: 48, pàg. 10 // 72, pàg. 4  
Certescan, pic de: E100, pàg. 9  
Cervatillos, pico: 60, pàg. 15

Cervera: 55, pàg. 2, 3  
Cerví, pica de: 20, pàg. 13 // E100, pàg. 11  
Cervinia: 36, pàg. 7, 8 // 53, pàg. 13, 14  
Cervino: 78, pàg. 4 // 95, pàg. 8  
Cervino, petit: 52, pàg. 13 // 78, pàg. 3  
Cérvoles: Senterada: 6, pàg. 7 // 56, pàg. 15  
Cérvoles: Os de Balaguer: 16, pàg. 16  
Chacaltaya: 21, pàg. 6  
Cha das Caldeiras: 59, pàg. 8  
Chala, llac: 54, pàg. 7  
Chamba hut: 45, pàg. 7  
Chamba Peak: 45, pàg. 8  
Chambon, llac: 21, pàg. 10  
Chamonix: 60, pàg. 11, 12 // 61, pàg. 16, 17 // 66, pàg. 4 // 71, pàg. 6 // 79, pàg. 5  
Chañaral, illa de: 10, pàg. 10, 11 // 11, pàg. 10  
Charquini: 21, pàg. 6  
Chat, pas du: 30, pàg. 10  
Chausenque, bretxa de: 3, pàg. 10  
Chiapas: 26, pàg. 8  
Chichén Itzá: 25, pàg. 9 // 26, pàg. 8, 9  
Chilas: 83, pàg. 6  
Chimborazo: 28, pàg. 14, 15 // 33, pàg. 6  
Chimtarga, pic: 73, pàg. 2, 3  
Chiuiquian: 91, pàg. 3  
Chisagües: 43, pàg. 11 // 46, pàg. 9 // 84, pàg. 23  
Chistau: v. Gistau  
Chogolisa: 83, pàg. 10, 15, 22  
Cholon: 16, pàg. 12  
Cho Oyu: 7, pàg. 8 // 10, pàg. 8 // 11, pàg. 8, 9 // 98, pàg. 3, 5, 9  
Chordal, serra de: v. Jordal  
Christchurch: 45, pàg. 14  
Churup, nevado: 91, pàg. 3  
Cibolles, pic de: 10, pàg. 12  
Cieza: 68, pàg. 15  
Cilindre de St. Llorenç: 11, pàg. 3, 4  
Cilindro de Marboré: 56, pàg. 14  
Cimbar Deresi: 32, pàg. 9  
Cinca, riu: 39, pàg. 2, 5 // 52, pàg. 2 // 70, pàg. 14  
Cingle de l'Obaga: 75, pàg. 16  
Cinglera de la Llum: 12, pàg. 14 // 78, pàg. 5  
Cint, barr. del: 67, pàg. 20  
Cintou, mont: 44, pàg. 11, 12  
Cirer, clot del: 1, pàg. 13  
Clarella, pont de: 55, pàg. 14, 16  
Cleta, la: 69, pàg. 15  
Climent, pont d'en: 81, pàg. 16  
Clogher, cap: 87, pàg. 9  
Clotes, les: 15, pàg. 13  
Clots de Monars, collada de: 1, pàg. 10  
Clusa, pla de la: 95, pàg. 14  
Cnossos: 64, pàg. 2  
Cochabamba: 4, pàg. 11  
Cogul: 72, pàg. 9 // EAR, pàg. 1 // 94, pàg. 1  
Cogulló d'Ares: E100, pàg. 16  
Cogulló de Meia: E100, pàg. 18  
Cogullons, els: 52, pàg. 5  
Cola de Caballo: 97, pàg. 12  
Collades, les: 57, pàg. 16  
Colldejou: 87, pàg. 12 // 88, pàg. 10  
Colldejou, mola de: 87, pàg. 12, 13 // 88, pàg. 10, 11  
Coll de Mònecs: v. Mònecs  
Coll Durau, dolmen de: 1, pàg. 12  
Colle Bettaforca: v. Bettaforca  
Collegats: 2, pàg. 10 // 28, pàg. 4 // 35, pàg. 14 // 39, pàg. 3 // 42, pàg. 13  
Collèll, el: 71, pàg. 14  
Collet, font del: 57, pàg. 6  
Collivassos, coll de: 88, pàg. 11  
Collmorter: 49, pàg. 10, 11  
Collsacabra: 82, pàg. 14  
Collubert: 23, pàg. 8  
Colobor, Sri. de: 52, pàg. 16  
Colomera, cova: 49, pàg. 7 // 90, pàg. 4  
Colomers, ref. de: 22, pàg. 13 // 23, pàg. 16  
Colomers, tuc de: 23, pàg. 16 // E100, pàg. 6  
Colomers, vall de: 29, pàg. 16/  
Colorada, quebrada: 93, pàg. 6

Colorado Springs: 43, pàg. 8  
Columna, cova de la: 99, pàg. 9  
Comabona: E100, pàg. 12  
Coma de Gelis: 11, pàg. 2  
Coma d'en Vila: 92, pàg. 18 // 94, pàg. 11  
Coma d'Orient: 45, pàg. 12, 13  
Comaloforno: 62, pàg. 5 // 63, pàg. 12 // E100, pàg. 4  
Comanche Trail: 4, pàg. 10  
Comelles, serra de les: 82, pàg. 15  
Cometa, tuc de la: E100, pàg. 13  
Comiols: 16, pàg. 4 // 28, pàg. 4  
Comtesa, tuc de: 53, pàg. 9  
Comunisme, pic: 20, pàg. 3 // 72, pàg. 7, 8  
Concòrdia: 83, pàg. 9  
Conangles, vall de: 99, pàg. 14  
Condoriri, Nevado: 21, pàg. 6 // 55, pàg. 6, 7 // 62, pàg. 11  
Conflent, bordes de: 52, pàg. 7  
Conill, cresta del: 38, pàg. 9  
Contraig, pic de: 63, pàg. 12 // E100, pàg. 5  
Convent de Barraques, el: 96, pàg. 12  
Cook, mount: 44, pàg. 8 // 45, pàg. 14, 15  
Coomansing Pass: 87, pàg. 10  
Copacabana: Bolívia: 4, pàg. 12 // 54, pàg. 9  
Copan: 26, pàg. 8  
Corb, casa del: 67, pàg. 16  
Corçà: 13, pàg. 13 // 16, pàg. 4 // 19, pàg. 13 // 50, pàg. 7  
Corçà, cova Negra de: 49, pàg. 7  
Corcovado: 80, pàg. 12  
Cordillera Blanca: 20, pàg. 2, 3 // 75, pàg. 16 // 91, pàg. 3  
Cordillera Real: 4, pàg. 13 // 21, pàg. 6 // 54, pàg. 9 // 55, pàg. 6, 7 // 75, pàg. 14 // 91, pàg. 3  
Cordillera Negra: 91, pàg. 3  
Cornudella: 82, pàg. 7, 8  
Coromina, la: 96, pàg. 12, 13  
Corona, graller de: 63, pàg. 15  
Corona, serrat de: 63, pàg. 14, 15  
Corones, coll de: 13, pàg. 15 // 31, pàg. 16 // 45, pàg. 11, 12 // 71, pàg. 11 // 74, pàg. 7  
Corralot, graller gran del: 22, pàg. 2 // 24, pàg. 16 // 44, pàg. 3 // 85, pàg. 3  
Corralots, els: Colldejou: 87, pàg. 12  
Corretgedor, pas del: 78, pàg. 11  
Corronco de Durro: E100, pàg. 12  
Còrsega: 44, pàg. 11, 12, 13 // 69, pàg. 10  
Cortalets: 35, pàg. 5  
Corte de Pallars: 47, pàg. 14 // 65, pàg. 10  
Cortés, paso de: 25, pàg. 8  
Cort Fosca de Matarrodona: 84, pàg. 15 // 92, pàg. 20  
Cortils, font, cabana de: 71, pàg. 15, 16  
Cortina d'Ampezzo: 8, pàg. 11  
Coscoll, el: 75, pàg. 16 // 86, pàg. 10  
Coscolla, canal de: 14, pàg. 13 // 19, pàg. 10  
Costa Cabriolera, puig de: 71, pàg. 14, 15  
Costa Dreta, avenc o pou de la: 2, pàg. 10  
Costerillou, cresta de: 7, pàg. 15 // 8, pàg. 13 // 73, pàg. 5  
Costèrillou, Torre de: 73, pàg. 6  
Cotatuero, cascada, clavilles: 97, pàg. 11  
Cotatuero, circ de: 97, pàg. 12  
Cotiella: 23, pàg. 8  
Cotopaxi: 28, pàg. 14 // 29, pàg. 12 // 33, pàg. 7  
Cotxamó: 50, pàg. 12, 13  
Courmayeur: 79, pàg. 5  
Cova del Corb, grau de la: 98, pàg. 14  
Coyambe: 28, pàg. 14  
Crabioulés: 56, pàg. 10 // 63, pàg. 12 // 73, pàg. 6, 7  
Cremats, pla dels: 54, pàg. 16  
Creta, illa de: 64, pàg. 2, 3  
Creu, coll de la: Els Ports: 51, pàg. 16 // 97, pàg. 14, 15  
Creu, mas de la: 97, pàg. 14  
Creu de la Vila, coll de la: 94, pàg. 10  
Creu del Rabadà, puig de la: 82, pàg. 16  
Creu dels Alls, coll de la: 94, pàg. 11  
Creu de Salga: 81, pàg. 15  
Creus, cap de: 88, pàg. 7, 8  
Cristall, canal del: 71, pàg. 15, 16  
Cristall, font del: 71, pàg. 16  
Cristianos, los: 81, pàg. 4  
Cristòfol, coll de: 55, pàg. 14  
Crusós, bordes de: ECS, pàg. 25

Cubells: 40, pàg. 8 // 41, pàg. 13  
Cuberes: 19, pàg. 7  
Cuberes, cova de: 3, pàg. 4 // 47, pàg. 16  
Cuberes, Espluga de: v. Espluga de Cuberes  
Cucharón, peña del: 11, pàg. 13  
Culebras, pico de las: 34, pàg. 15  
Culfreda, pics de: 50, pàg. 8  
Culla: 13, pàg. 11  
Cural das Feiras: 99, pàg. 12  
Cuyoc, nevado: 91, pàg. 4  
Cuzco o Cusco: 9, pàg. 9 // 19, pàg. 8, 9

## D

Dal, llac: 38, pàg. 6, 7, 8  
Darjeeling: 40, pàg. 5  
Davi, coll de: 92, pàg. 19  
Death Valley: 3, pàg. 14: 4, pàg. 10  
Delfinat, Alps del: 56, pàg. 5  
Delicate Arch: 4, pàg. 10  
Denali: 28, pàg. 14 // 29, pàg. 8 // 30, pàg. 8, 9 // 56, pàg. 8 // 67, pàg. 6 // 87, pàg. 14 // 98, pàg. 5  
Denver: 43, pàg. 9  
Dermikazik: 32, pàg. 9 // 96, pàg. 5  
Derrynname Bay: 87, pàg. 10  
Dettifoss: 66, pàg. 14  
Devil's Golf Course: 3, pàg. 14  
Diable, cresta del: 73, pàg. 5  
Diablerets: 79, pàg. 6  
Diables, paret dels: 14, pàg. 14 // 45, pàg. 16  
Diablo Mudo: 91, pàg. 5  
Diego Suárez: 34, pàg. 7  
Dingle, península: 87, pàg. 8, 9  
Direktas, mont: 96, pàg. 5  
Djaja, pic: 28, pàg. 14  
Djebel Ayachi: v. Ayachi  
Djebel Toubkal: v. Toubkal  
Dnang: 17, pàg. 15  
Doigt de Dieu: 26, pàg. 7  
Dolomites: 8, pàg. 11 // 20, pàg. 2  
Dom: 42, pàg. 6 // 66, pàg. 3  
Doñana, parc nac. de: 87, pàg. 2  
Dormillouse: 16, pàg. 9  
Double Arch: 4, pàg. 10  
Drac, toll del: 82, pàg. 6  
Drake, mar de: 88, pàg. 2  
Dru, Petit: 20, pàg. 4  
Dublin: 87, pàg. 9, 11  
Duc, Torre del: 34, pàg. 10  
Ducs, turó dels: 94, pàg. 11  
Dufourspitze: 66, pàg. 3  
Dúrcal: 60, pàg. 16

## E

Echo: 23, pàg. 9 // 37, pàg. 15  
Ecrins, Barre des: 47, pàg. 5, 6 // 50, pàg. 6  
Ecrins, massís dels: 47, pàg. 5 // 56, pàg. 5 // 62, pàg. 11 // 75, pàg. 15, 16 // 80, pàg. 12 // 86, pàg. 11 // 92, pàg. 4  
Ecuador: 33, pàg. 6, 8  
Egua, grau de l': 99, pàg. 8, 9  
El Alto: 54, pàg. 9 // 55, pàg. 7  
Elbert, Mount: 43, pàg. 8  
Elbrus: 20, pàg. 2 // 61, pàg. 7  
Elda: 67, pàg. 19  
Elena, ref.: 86, pàg. 4  
Elizaratxe, eta. d': 79, pàg. 16  
Elizondo: 20, pàg. 8 // 95, pàg. 12  
Elorrieta, ref.: 60, pàg. 15  
Embler, pic: 96, pàg. 3, 4, 5  
El Paso: Andes: 94, pàg. 8  
Encamp: EAR, pàg. 9  
Encantada: Camarasa: 11, pàg. 2  
Encantat Gran: 89, pàg. 14 // E100, pàg. 11  
Encantat Petit: 45, pàg. 3 // 80, pàg. 13  
Encantats, els: 23, pàg. 11 // 40, pàg. 3 // 80, pàg. 13  
Encumeada: 99, pàg. 12  
Enekorri, coll d': 79, pàg. 16



Enrics, era dels: **94**, pàg. 11  
Envalira, port d': **71**, pàg. 2, 3, 4  
Era del Comú: **45**, pàg. 13  
Erinyà: **52**, pàg. 7  
Eriste: **39**, pàg. 16 // **63**, pàg. 12  
Erlaitz, coll d': **95**, pàg. 13  
Ermità, camp de l': **95**, pàg. 14, 15  
Ernest Mallafre, refugi: **23**, pàg. 16  
Erronkari: **23**, pàg. 9 // **27**, pàg. 7  
Erta: **20**, pàg. 13  
Escales, clot d': **27**, pàg. 3  
Escales, congost d': **28**, pàg. 11  
Escalinot, cova de l': **10**, pàg. 7  
Escambrons, punta d': **E100**, pàg. 20  
Escarp, monestir d': **52**, pàg. 2  
Escuain, gorja d': **8**, pàg. 6 // **97**, pàg. 10  
Escumó: **16**, pàg. 4 // **19**, pàg. 10  
Espadas, pic: V. Llardana  
Esparrets: **32**, pàg. 11, 12  
Espasa, pic de l': **E100**, pàg. 12  
Espatlla d'Aneto: **53**, pàg. 5  
Espigantosa: **39**, pàg. 16  
Espina, coll: v. Cal Curt, collada de  
Espingo: **24**, pàg. 15  
Espitau de Vielha: **71**, pàg. 3  
Esplà, ermita: **19**, pàg. 7  
Esplà, refugi: **36**, pàg. 6  
Espluga, l': S<sup>a</sup> de l'Obac.: **84**, pàg. 15 // **92**, pàg. 20  
Espluga, avenc de l': S<sup>a</sup> de l'Obac.: **2**, pàg. 15  
Espluga de Cuberes: **27**, pàg. 2  
Espluga de Francolí: **43**, pàg. 5  
Espluga de Francolí, cova de l': **3**, pàg. 4  
Espluga Malera: **57**, pàg. 6  
Esplugues, les: **57**, pàg. 6  
Esquirola, molí de l': **59**, pàg. 15, 16  
Esquisaroi, coll d': **95**, pàg. 12  
Estagnons, ref.: **59**, pàg. 13  
Estall, cap d': **56**, pàg. 15  
Estanes, ibon de: **20**, pàg. 9 // **69**, pàg. 15  
Estany Gento: v. Gento, estany  
Estany Llong, refugi: **23**, pàg. 16  
Estaranhe, pic: **91**, pàg. 10  
Estats, mola d': **43**, pàg. 5 // **52**, pàg. 4  
Estats, pica d': **6**, pàg. 14 // **34**, pàg. 16 // **35**, pàg. 14 // **40**,  
pàg. 13 // **55**, pàg. 2 // **64**, pàg. 10 // **E100**, pàg. 3 // **84**,  
pàg. 3 // **ECS**, pàg. 11, 13 // **95**, pàg. 11  
Estella: **42**, pàg. 7  
Estenatles, coll d': **92**, pàg. 18, 20  
Esterrí d'Àneu: **35**, pàg. 14  
Esterrí de Cardós: **EAR**, pàg. 7  
Estocolm: **48**, pàg. 4  
Estorm: **16**, pàg. 4  
Estós: **41**, pàg. 5  
Estret, coll: **93**, pàg. 10, 11  
Étançons, glacera d': **56**, pàg. 7  
Etna, volcà: **93**, pàg. 2  
Ettal: **2**, pàg. 13  
Etxalar: **95**, pàg. 12  
Éufrates, riu: **96**, pàg. 2  
Eugues, pas de les: **82**, pàg. 9  
Everest: **14**, pàg. 6, 7 // **28**, pàg. 14, 15 // **40**, pàg. 5 // **44**,  
pàg. 1, 7 // **45**, pàg. 9 // **46**, pàg. 10 // **48**, pàg. 6, 7, 8 // **56**,  
pàg. 9 // **69**, pàg. 14  
Evertsberg: **48**, pàg. 5  
Extrem, pletiu de l': **99**, pàg. 16  
Ezcaurri: **69**, pàg. 15

## F

Fabregada de Meià: **16**, pàg. 4  
Fabregada: Baronia de Rialb.: **25**, pàg. 11  
Faidella, casa de, coll de: **96**, pàg. 8, 12  
Faixons de cova Cabrera, moleta dels: **97**, pàg. 15  
Faja, molí de la: **82**, pàg. 16  
Faja de Pelay: V. Pelay, faja de  
Falgars, coll i santuari de: Catllaràs.: **95**, pàg. 14, 15  
Falgars d'en Bas: **82**, pàg. 14, 16  
Fals, penya de: **92**, pàg. 4 // **94**, pàg. 12, 13

Fanuk, munt. de: **73**, pàg. 2  
Farena: **52**, pàg. 4, 5  
Farre, prat de: **ECS**, pàg. 19  
Farro, el: **68**, pàg. 13  
Feixans, forat del: **58**, pàg. 7  
Felià: v. Filià  
Felik, punta i glacera: **99**, pàg. 13  
Felikjoch: **99**, pàg. 13  
Felip, corral del: **18**, pàg. 4  
Felivaru Island: **28**, pàg. 6  
Feners, molí de: **54**, pàg. 15  
Ferran, cresta de: **60**, pàg. 2  
Ferrera: **EAR**, pàg. 7  
Ferrera, vall: **23**, pàg. 16 // **34**, pàg. 3 // **35**, pàg. 4 // **62**, pàg.  
3 // **82**, pàg. 2 // **ECS**, pàg. 2, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 16,  
19, 21, 23 // **94**, pàg. 2, 4  
Ferrús, roca gran de: **37**, pàg. 8, 9 // **54**, pàg. 15  
Fes: Marroc.: **58**, pàg. 4  
Fet: **49**, pàg. 9 // **70**, pàg. 14  
Fiarnes, punta: **20**, pàg. 2  
Fígols d'Organyà: **1**, pàg. 12  
Figuerola de Meià: **16**, pàg. 4  
Filià, pic de: **E100**, pàg. 10 // **81**, pàg. 10  
Fillols: **40**, pàg. 10  
Finlàndia: **70**, pàg. 4  
Fita Alta: **E100**, pàg. 20  
Fitz Roy: **18**, pàg. 7 // **29**, pàg. 8  
Fluvià, riu: **82**, pàg. 16  
Fogo, illa de: **59**, pàg. 7, 8 // **60**, pàg. 6, 7  
Foies, les: **51**, pàg. 6  
Folgefonn: **100**, pàg. 15  
Font, collet de la: **86**, pàg. 12  
Fontalba, la: **98**, pàg. 14  
Fontanaccia: **44**, pàg. 11  
Fontanals, fonts de: **95**, pàg. 14, 15  
Fontanera: **37**, pàg. 13  
Font d'en Segures, balneari de: **13**, pàg. 11  
Fontdepu: **16**, pàg. 3, 4 // **37**, pàg. 7  
Fonteta, barr. de la: **49**, pàg. 10  
Font Freda, serrat de: **14**, pàg. 13 // **84**, pàg. 4  
Fontllonga: **16**, pàg. 4  
Font Roja, Sri. de la: **67**, pàg. 19  
Fonts, coll de les: **25**, pàg. 11  
Foradada, la: Llaberia.: **88**, pàg. 11  
Foradada, la: Mont-ral.: **82**, pàg. 6  
Forat, torrent del: **90**, pàg. 14  
Forat de l'Or: **14**, pàg. 12 // **19**, pàg. 12 // **46**, pàg. 3 // **49**,  
pàg. 7 // **96**, pàg. 14  
Forat Micó (Cardona): **2**, pàg. 10  
Forcanada: **75**, pàg. 15 // **E100**, pàg. 8  
Formic, coll: **52**, pàg. 11 // **86**, pàg. 12, 13  
Formigal, el: **69**, pàg. 15  
Formiguera, paret de la: **9**, pàg. 13 // **11**, pàg. 2  
Forn, coll del: **55**, pàg. 15  
Fortaleza, mirador de: **81**, pàg. 4  
Fosca, vall: **9**, pàg. 15 // **70**, pàg. 11 // **72**, pàg. 13 // **90**,  
pàg. 7  
Fraile, el: Ordesa.: **97**, pàg. 12  
Fraile, fuente del: Moncayo: **11**, pàg. 13  
Franqueta, mas de la: **15**, pàg. 13  
Franqueville, agulla: **73**, pàg. 7  
Frares, font dels: **57**, pàg. 4  
Frau, gorges de: **54**, pàg. 16  
Freda, font (Colldejou): **87**, pàg. 13  
Freda, font (Matagalls): **86**, pàg. 12  
Fredes: **13**, pàg. 10 // **14**, pàg. 10  
Freney: **21**, pàg. 10  
Frey, aguja: **92**, pàg. 4  
Friesland, pic: **19**, pàg. 3 // **20**, pàg. 15  
Friouato, avenc: **58**, pàg. 4  
Frondeillas.: **91**, pàg. 9  
Frydlant: **51**, pàg. 15  
Fuencaliente, faro de: **92**, pàg. 8  
Fuenterrabia: **34**, pàg. 2 // **95**, pàg. 13  
Fulla, font de la: **57**, pàg. 4  
Fumanya, la: **99**, pàg. 9  
Funchal: **99**, pàg. 19  
Furco, barranc del: **4**, pàg. 14  
Furco, levada de: **99**, pàg. 12  
Furgjoch: **36**, pàg. 8

## G

Gabarró, punta: v. Punta Gabarró  
Gabieto, pics de: **6**, pàg. 14 // **34**, pàg. 16 // **56**, pàg. 13  
Gabrieló, font de: **41**, pàg. 1  
Galápagos, illes: **33**, pàg. 8  
Galayos, los: **62**, pàg. 11  
Galibier: **16**, pàg. 8  
Gallicant: **82**, pàg. 7  
Gallina Pelada: v. Ferrús  
Gallinero, coves del: **75**, pàg. 7  
Gallinero: Castanesa.: **10**, pàg. 12/  
Gallinero: Ordesa.: **80**, pàg. 10 // **86**, pàg. 10, 11  
Gallinova: **57**, pàg. 16 // **58**, pàg. 16  
Galutxo, turó de: **E100**, pàg. 19  
Ganda La: **77**, pàg. 4  
Gap Dunlop: **87**, pàg. 10  
Garganta, coll de: **92**, pàg. 18, 10  
Garmo Negro: **34**, 15 // **63**, pàg. 10  
Garraf, massís de: **79**, pàg. 3  
Garrigues, les: **46**, pàg. 16  
Garró, barranc de: **13**, pàg. 11  
Gasherbrum I: **83**, pàg. 12, 21, 22, 26  
Gasherbrum II: **7**, pàg. 9 // **80**, pàg. 6, 16 // **82**, pàg. 1, 10 // **83**,  
pàg. 1, 2, 3, 5, 6, 12, 14, 16, 17, 22, 23, 26, 27  
Gasherbrum IV: **83**, pàg. 9, 20  
Gassó, collada de: **57**, pàg. 16  
Gatellera, barranc de la: **14**, pàg. 10  
Gaube, couloir de: **71**, pàg. 12 // **80**, pàg. 10  
Gaussius, cabana de: **59**, pàg. 13  
Gavarnie: **80**, pàg. 12 // **86**, pàg. 10, 11 // **97**, pàg. 12  
Géant, dent du: **61**, pàg. 12  
Gedre: **30**, pàg. 10  
Gel Continental Patagònic: **17**, pàg. 11 // **29**, pàg. 10  
Gelís, coma de: V. Coma de Gelís  
Gemelos, los: **18**, pàg. 8 // **36**, pàg. 8 // **50**, pàg. 9  
Gendarme Blanc: Lézat.: **73**, pàg. 7  
Gento, estany: **41**, pàg. 2  
Geysers, vall dels: Kamxatka.: **99**, pàg. 4, 5  
Geysir: Islàndia.: **65**, pàg. 3, 4  
Gibraltar: **47**, pàg. 11  
Gigantes, los: **81**, pàg. 3  
Ginesta, masia: **12**, pàg. 12 // **18**, pàg. 3  
Girbeta: **16**, pàg. 4  
Gistain: **41**, pàg. 2, 4  
Gistain o Gistau, port de: **18**, pàg. 8  
Glaciers, P. Nacional de los: **18**, pàg. 7  
Glencar: **87**, pàg. 11  
Glorieta, fonts del: **82**, 6  
Godafoss: **66**, pàg. 14  
Gorely, volcà: **99**, pàg. 4, 5  
Gorg, barr. del: **82**, pàg. 7, 8  
Góriz: **32**, pàg. 12 // **41**, pàg. 5 // **56**, pàg. 14 // **91**, pàg. 9 // **97**,  
pàg. 11, 12  
Gòsol: **54**, pàg. 15  
Gosolans, pas dels: **71**, pàg. 15  
Goterón, laguna del: **60**, pàg. 14, 15  
Gours Blancs: **63**, pàg. 12  
Goûter, ref. du: **61**, pàg. 17  
Gozd-Martuljek: **31**, pàg. 6  
Graenvatsbruni: **66**, pàg. 14  
Grallera, grau de la: **52**, pàg. 16  
Graller Gran del Corralot: v. Corralot  
Grand Capucin: **86**, pàg. 11 // **92**, pàg. 4  
Grande Casse: **53**, pàg. 4  
Grande Cimarella: **53**, pàg. 4  
Grande Dixence: **95**, pàg. 10  
Grande, pico: Madeira.: **99**, pàg. 12  
Grand Marchet: **53**, pàg. 4  
Grands Mulets: **27**, pàg. 15  
Grand Wash: **4**, pàg. 10  
Graneros, cueva de los: **9**, pàg. 12  
Gran Faixa: **34**, pàg. 15 // **63**, pàg. 10 // **73**, pàg. 5 // **91**,  
pàg. 9, 10  
Gran Paradiso: **20**, pàg. 3 // **27**, pàg. 16 // **59**, pàg. 3 // **62**,  
pàg. 11 // **95**, pàg. 8  
Granyena, partida de: **17**, pàg. 2  
Grau, mas del: **14**, pàg. 10  
Grau, nevera del: **51**, pàg. 6  
Grau, pla del: **97**, pàg. 4

Grau Ample: 82, pàg. 9  
Grau de les Xulles, barr. del: 63, pàg. 15  
Grauet, coll del: 78, pàg. 8  
Graus: 41, pàg. 2  
Grave, pic de la: 95, pàg. 9  
Grèixer: 26, pàg. 2, 3, 4 // 54, pàg. 16  
Gresolet, Sri. del: 25, pàg. 2, 3, 4  
Gressoney la Trinité: 99, pàg. 13  
Grey, glacera de: 17, pàg. 11  
Gronsa, la: 84, pàg. 4  
Gros, tossal: 78, pàg. 8  
Gstaad: 79, pàg. 6  
Guanay: 5, pàg. 10  
Guàrdia de Noguera: 16, pàg. 4 // 49, pàg. 10  
Guart, riu: 49, pàg. 2 // 70, pàg. 14  
Guatemala: 25, pàg. 8 // 26, pàg. 8  
Guatizalema, riu: 4, pàg. 6  
Gúdar, serra de: 33, pàg. 16  
Guils-Formiguera: 12, pàg. 4 // 37, pàg. 13  
Guinea Equatorial: 80, pàg. 6  
Guineu, feixans de la: 98, pàg. 16  
Guins de l'Asè: 62, pàg. 5 // 78, pàg. 11 // E100, pàg. 5  
Guiró: 65, pàg. 15, 16  
Guissona: 55, pàg. 5  
Guiulín: 89, pàg. 4  
Guix, coll del: 87, pàg. 12 // 88, pàg. 10, 11  
Gullfoss: 65, pàg. 4  
Gyabranck, glacera de: 10, pàg. 9  
Gyantse: 14, pàg. 7

## H

Halong Bay: 17, pàg. 14  
Hanoi: 16, pàg. 12, 13 // 17, pàg. 15  
Haut Asco: 44, pàg. 11  
Hayward: 28, pàg. 13  
Hecho: v. Echo  
Heid, pic: 30, pàg. 10  
Herault, riu: 53, pàg. 16  
Hidden Peak: v. Gasherbrum I  
Hiero, illa del: 15, pàg. 6  
Híguer, cap: 95, pàg. 13  
Himàlaia: 38, pàg. 6, 7 // 66, pàg. 10 // 98, pàg. 6, 11  
Hmong: 16, pàg. 12  
Hofn: 66, pàg. 14  
Hofsjökul: 65, pàg. 4  
Hoggar: 20, pàg. 2  
Høgsfjord: 100, pàg. 14  
Hökberg: 48, pàg. 4  
Home Mort, coll de l': 55, pàg. 14  
Hondarrabia: 23, pàg. 9 // 87, pàg. 7  
Honduras: 31, pàg. 2, 3 // 37, pàg. 11  
Horadada, cueva: 65, pàg. 11  
Horcones, glacera d': 28, pàg. 9  
Horta de Sant Joan: 30, pàg. 13 // 41, pàg. 14  
Hortonedà: 27, pàg. 3 // 45, pàg. 12, 13 // 60, pàg. 8  
Hospital, pla de l': 37, pàg. 14  
Hospital de Vielha: v. Espitau  
Hostal de la Serra: 99, pàg. 8  
Hostal del Boix: v. Boix, can  
Hostal Roig: 16, pàg. 3, 4 // 25, pàg. 14 // 49, pàg. 5 // 52, pàg. 12, 14 // 68, pàg. 8 // 79, pàg. 7  
Hostalets d'Albarca: 97, pàg. 2, 4  
Houches, Les: 86, pàg. 3  
Huachon: 68, pàg. 3  
Huaguruncho: 67, pàg. 6 // 68, pàg. 2  
Huallabamba: 19, pàg. 8  
Huandoy: 8, pàg. 8  
Huaraz: 8, pàg. 8 // 91, pàg. 3  
Huascaran: 8, pàg. 8 // 28, pàg. 15 // 54, pàg. 3 // 91, pàg. 3, 5  
Huayhuash: 91, pàg. 2, 3, 4  
Huayllapa: 91, pàg. 5  
Huayna Potosí: 9, pàg. 9 // 21, pàg. 6, 7 // 29, pàg. 12 // 45, pàg. 6 // 54, pàg. 9 // 55, pàg. 6, 7  
Huesca, font: 65, pàg. 11  
Huinay Huayna: 19, pàg. 9  
Hulll: 28, pàg. 12

Hunaver: 65, pàg. 5  
Húsavík: 66, pàg. 14  
Hveravellir: 65, pàg. 4, 5  
Hvitarnes: 65, pàg. 4  
Hvolsvöllur: 66, pàg. 15  
H31, avenc: 96, pàg. 14, 15

## I

Idoia, santuari d': 79, pàg. 15  
Iedigöller, altiplà: 96, pàg. 2, 5  
Igualeda: 28, pàg. 3  
Iknioum: 64, pàg. 13  
Illampu: 4, pàg. 13 // 21, pàg. 6  
Illimani: 21, pàg. 6 // 54, pàg. 9 // 92, pàg. 4  
Illiniza: 28, pàg. 14  
Imgil N'Goun: 73, pàg. 10 // 86, pàg. 5 // 89, pàg. 10, 11  
Imilchil: 53, pàg. 15  
Imlil: 36, pàg. 13, 14  
Inari: 2, pàg. 12  
Inca, camí de l': 19, pàg. 8, 9  
Incahuasi, illa: 53, pàg. 7  
Inglada, vall d': 27, pàg. 4  
Inferno, sot de l': 94, pàg. 10  
Infierno, pics del: 34, pàg. 14 // 63, pàg. 10  
Iñaberry, coll: 95, pàg. 12  
Irache: 24, pàg. 8  
Irati: 20, pàg. 8 // 27, pàg. 7 // 79, pàg. 15  
Irlanda: 87, pàg. 8  
Iruña: 24, pàg. 8  
Irril n'Umsud: 89, pàg. 11  
Irués, riu: 9, pàg. 12  
Irún: 95, pàg. 13  
Iruyo: 93, pàg. 8  
Isaba: 69, pàg. 15; 79, pàg. 15  
Ischigualasto, parc: 93, pàg. 9  
Isla Bonita: 92, pàg. 6  
Islàndia: 65, pàg. 2, 3 // 66, pàg. 14  
Isona: 41, pàg. 2  
Issim Souk: 86, pàg. 7  
Istanbul: 32, pàg. 8 // 33, pàg. 13  
Itxulegor: 39, pàg. 16  
Ixtaccihuatl: 25, pàg. 8  
Izas, pic: 80, pàg. 12

## J

Jaio Rafel, collet del: 98, pàg. 14, 15  
Jammu: 38, pàg. 7  
Javalambre, serra de: 33, pàg. 16 // 47, pàg. 13 // 65, pàg. 10  
Jeres, picón de: 60, pàg. 14  
Jeres del Marquesado: 60, pàg. 14  
Jerez de la Frontera: 87, pàg. 2, 4  
Jirishanca: 91, pàg. 2, 3, 5  
Jokhang, temple de: 14, pàg. 6  
Jökulsharon: 66, pàg. 15  
Jomoson: 67, pàg. 5  
Jóncols, cala: 88, pàg. 8  
Jordal, serra del: 85, pàg. 12  
Josa del Cadí: 21, pàg. 9  
Josep M<sup>a</sup> Blanc, refugi: 22, pàg. 13 // 23, pàg. 16  
Jugadora, cala: Costa Brava: 88, pàg. 9  
Jugdora, plana: Catllaràs: 95, pàg. 14

## K

Kabah: 25, pàg. 9  
Kailash: 77, pàg. 3  
Kali Gandaki: 67, pàg. 5  
Kalhiltma, glacera: 30, pàg. 8 // 32, pàg. 4 // 87, pàg. 14  
Kallergi, ref.: 64, pàg. 4  
Kamba La: 14, pàg. 7  
Kamtatka: 99, pàg. 2, 4, 5  
Kan Tengri: 72, pàg. 7  
Karakorum: 38, pàg. 7 // 83, pàg. 2, 6, 7, 27  
Karajok: 2, pàg. 12  
Karimsky, volcà: 99, pàg. 4  
Katmandú: 10, pàg. 8 // 14, pàg. 6, 7 // 67, pàg. 5

Kayseri: 33, pàg. 13  
Kef Izouara: 58, pàg. 4  
Keflavík: 65, pàg. 2 // 66, pàg. 14, 16  
Kemi: 92, pàg. 14  
Kengyatse, pic: 77, pàg. 4  
Kenmare: 87, pàg. 10  
Kenya: 20, pàg. 3, 4 // 28, pàg. 14  
Kilimanjaro: 28, pàg. 14 // 54, pàg. 6, 7 // 55, pàg. 2  
Killarney Nat. Park: 87, pàg. 8, 9, 10, 11  
Kilmalkedar: 87, pàg. 9  
King's Canyon: 3, pàg. 14  
Kingstown: 87, pàg. 10  
Kiribi: 50, pàg. 14  
Kirkjubæjarklaustur: 66, pàg. 15  
Kjerag: 100, pàg. 16  
Kjeragbolten: 100, pàg. 16  
Klein Matterhorn: V. Cerví, petit Klutxetskoy, Parc Nat.: 99, pàg. 5  
Kolong: 89, pàg. 4  
Konangsy: 89, pàg. 4  
Kongmaru La: 77, pàg. 4  
Koryalsky, volcà: 99, pàg. 4  
Krabý Pra Nang: 72, pàg. 3 // 89, pàg. 4  
Krogebekkmyrane: 100, pàg. 15  
Kronotsky, Res. Nat.: 99, pàg. 5  
Kulikalón: 73, pàg. 2  
Kun Lun: 67, pàg. 6  
Kurdistan: 96, pàg. 3, 4  
Kuredu: 27, pàg. 8

## L

Lacq, punta: 73, pàg. 7  
Lac Tourat, glacera de: 63, pàg. 12  
Ladakh: 38, pàg. 7 // 54, pàg. 11 // 77, pàg. 2, 3  
La Grave: 21, pàg. 10  
Lagarres: 41, pàg. 4  
Laguna Colorada: 5, pàg. 12 // 53, pàg. 7  
Laguna Verde: 5, pàg. 12 // 53, pàg. 7  
Lagunillas: 77, pàg. 11  
La Larri, estanys de: 6, pàg. 14  
Lalung La: 14, pàg. 7 // 66, pàg. 11  
Landscape Arch: 4, pàg. 10  
Lanjaron: 22, pàg. 14  
Lanjaron, riu: 60, pàg. 15  
Laos: 63, pàg. 2, 3, 4 // 89, pàg. 2  
La Paz: 4, pàg. 11 // 21, pàg. 6, 7 // 55, pàg. 7  
La Poma: 93, pàg. 7  
Lapònia: 2, pàg. 11  
Laquettes, les: 3, pàg. 10  
Lardana: v. Llardana  
Larguis, serrat de: 54, pàg. 16  
La Riba: 59, pàg. 2  
La Rtua: 96, pàg. 12  
Larraix: 93, pàg. 15  
Las Lomas, refugi de: 47, pàg. 12, 13  
Las Yungas: 4, pàg. 13 // 5, pàg. 10  
Lavans, pic dels: 84, pàg. 13  
Lavaredo, Cima Grande: 20, pàg. 2  
Leadville: 43, pàg. 8, 9  
Lecina, cova, font de: 75, pàg. 7  
Ledormeur, punta: 50, pàg. 8  
Leh: 77, pàg. 3  
Leintzspitze: 42, pàg. 6  
Lemejocki, Parc Nat. de: 2, pàg. 12  
Lenin, pic: 20, pàg. 3 // 72, pàg. 7 // 98, pàg. 3  
Lentilha, pic: 91, pàg. 10  
León pàg.: 24, pàg. 8  
Lequette, punta: E100, pàg. 22  
Lezat, pic: 73, pàg. 6, 7 // 98, pàg. 12  
Lhasa: 14, pàg. 6 // 66, pàg. 11  
Liberec: 51, pàg. 14, 15  
Ligüerri, mallos, circo de: 4, pàg. 6  
Limbé: 50, pàg. 15  
Limerick: 87, pàg. 9  
Linderhof: 2, pàg. 13  
Linza, refugi de: 61, pàg. 6  
Lisskam: 64, pàg. 7

Literola, coll. Inf. de: 67, pàg. 13 // 73, pàg. 7  
Literola, pic, punta de: 39, pàg. 16 // 67, pàg. 13  
Livingstone, illa: 19, pàg. 2, 3, 4  
Llaberia: 88, pàg. 11  
Llaberia, miranda de: 87, pàg. 12, 13 // 88, pàg. 10, 11  
Llaberia, portell de: 88, pàg. 11  
Llagona, pla de la: 89, pàg. 6  
Llamp, cova del: 87, pàg. 13  
Llança: 21, pàg. 8 // 88, pàg. 7, 9  
Llança, Tuc de la: 2, pàg. 10  
Llancers, serra dels: 82, pàg. 14, 15  
Llanganuco: 8, pàg. 8 // 91, pàg. 3  
Llardana, pic de: 31, pàg. 13 // 59, pàg. 4  
Llardana, glacera de: 63, pàg. 12 // 64, pàg. 12  
Llauset, estany de: 22, pàg. 4  
Llavorsí: 21, pàg. 9 // 87, pàg. 7  
Llebre, tossal de la: E100, pàg. 23  
Llebrera, estany: 41, pàg. 6, 7  
Lleida: 35, pàg. 13 // EAR, pàg. 22  
Llena, serra de la: E100, pàg. 18 // 99, pàg. 8  
Llenes, cova de les: 52, pàg. 7  
Llençots, els: 90, pàg. 14, 15  
Lleràs, serra i pui de: 28, pàg. 4 // 56, pàg. 16  
Llessui: 20, pàg. 9  
Llimiana: 16, pàg. 4 // EAR, pàg. 10  
Llisera, camí de la: 91, pàg. 11 // 97, pàg. 3  
Llivia, coll de: 58, pàg. 15, 16  
Lloba, pas de la: 18, pàg. 2  
Llobató, font del: 57, pàg. 4  
Llobeta, cases de la: 90, pàg. 15  
Lloella del Llop, la: 98, pàg. 16  
Llong, estany: 41, pàg. 6, 7  
Llordà, castell de: 16, pàg. 4 // 90, pàg. 16 // 91, pàg. 15  
Llosars: 73, pàg. 5, 7  
Lloses, collet de les: 59, pàg. 16  
Lobe, riu: 50, pàg. 14  
Lobera, pico de la: 11, pàg. 12  
Logroño: 42, pàg. 7  
Lord, mola de: E100, pàg. 17  
Luang Prabang: 63, pàg. 3 // 89, pàg. 4  
Lukla: 10, pàg. 8  
Lumos, barranc de: 4, pàg. 14  
Lustou, pic: 81, pàg. 8  
Lysefjord o Lysefjorden: 100, pàg. 14, 15, 16

## M

Maçana, la: 16, pàg. 4  
Maçana, barr. de la: 48, pàg. 14  
Maçana, coll de la: 1, pàg. 12 // 2, pàg. 15  
Machos, cerro de los: 60, pàg. 15  
Machu Pichu: 19, pàg. 8, 9  
Macià, cal: 18, pàg. 2, 3  
Mackinley: V. Denali  
Macronèsia: 99, pàg. 10  
Madagascar: 34, pàg. 6  
Madeira: 99, pàg. 10  
Maestrat, el: 14, pàg. 10 // 50, pàg. 16  
Mahoma, pas o pont de: 2, pàg. 2, 3 // 15, pàg. 5 // 45, pàg. 12 // 53, pàg. 5 // 71, pàg. 11 // 74, pàg. 7, 8 // 79, pàg. 11  
Mainera, pic de: E100, pàg. 6  
Maison Vieille: 86, pàg. 3  
Malabo: 50, pàg. 15  
Maladeta: 13, pàg. 15 // 76, pàg. 12  
Maladeta, glacera de la: 64, pàg. 10, 11, 12  
Malaval: 21, pàg. 10  
Malawi: 45, pàg. 7  
Maldives, illes: 27, pàg. 8, 9  
Malgovern, circuit BTT: 6, pàg. 6  
Mallabecs: 16, pàg. 4  
Mallata, tozal de: 75, pàg. 7  
Mallo Corede: 15, pàg. 8  
Mallo Pison: 66, pàg. 7  
Mallo, Tozal del: 17, pàg. 12 // 86, pàg. 10  
Mal Pas, pic de: 63, pàg. 12 // 80, pàg. 11 // 91, pàg. 7, 8 // 98, pàg. 13  
Mal Pas, turó de: 94, pàg. 10, 11

Malpaso, pico de: 15, pàg. 6  
Maly Semyatxik, cràter: 99, pàg. 4  
Mamelots, avenc dels: 4, pàg. 14  
Mamy, punta: 73, pàg. 7  
Manang, vall de: 67, pàg. 5  
Manaslú: 41, pàg. 10 // 48, pàg. 6, 7 // 67, pàg. 4, 5 // 95, pàg. 16 // 98, pàg. 8, 9, 10, 11  
Manel, font del: 57, pàg. 4  
Mañala, grau de la: 99, pàg. 8, 9  
Mångbodarma: 48, pàg. 5  
Màniga, pic de: 68, pàg. 11, 12 // E100, pàg. 13 // ECS, pàg. 16, 17  
Manonestra: 34, pàg. 6, 7  
Manquillo, refugi del: 47, pàg. 13, 14  
Mansilla de Mulas: 42, pàg. 8  
Manyano, font del: 91, pàg. 11  
Maou, pic: 73, pàg. 6  
Marboré, pic: 34, pàg. 16 // 56, pàg. 14 // 63, pàg. 11  
Mare de Déu, grau de la: 98, pàg. 15  
Mare de Déu del Coll: 65, pàg. 15  
Mare de Déu del Mont: E100, pàg. 22  
Mare de Déu del Montsant: 97, pàg. 3, 4 // 98, pàg. 15  
Mare de Déu del Remei (Oroners): 97, pàg. 5  
Margalida, pic: 27, pàg. 11 // 79, pàg. 10 // 86, pàg. 10  
Marimunt, circuit BTT: 4, pàg. 2  
Mariola, la. Circuit BTT: 6, pàg. 6  
Mariola, serra de: 65, pàg. 12, 13 // 67, pàg. 18  
Markha, vall de: 77, pàg. 4  
Marràkeix: 1, pàg. 11 // 36, pàg. 13 // 64, pàg. 15 // 89, pàg. 10, 13, 14 // 93, pàg. 15  
Marroc: 1, pàg. 11 // 20, pàg. 3 // 36, pàg. 13 // 49, pàg. 14 // 58, pàg. 2, 3, 4 // 64, pàg. 13 // 72, pàg. 3 // 81, pàg. 9 // 86, pàg. 5 // 89, pàg. 10  
Marsyangdi, riu: 67, pàg. 4  
Martindenea: 20, pàg. 8  
Martinet de Cerdanya: EAR, pàg. 14, 15  
Martselang: 77, pàg. 4  
Masdenverge: 34, pàg. 5  
Masherbrum: 83, pàg. 9, 17  
Masieta, font de la: 93, pàg. 13  
Mata, la: 92, pàg. 18, 20  
Matagalls: 19, pàg. 14 // 86, pàg. 12, 13  
Matalascañas: 87, pàg. 2, 3  
Matarrodona: 92, pàg. 20  
Matterhorn: v. Cervino  
Mauberme, Tuc de: E100, pàg. 8  
Maubic, pic: 73, pàg. 6 // 91, pàg. 7  
McKinley: V. Denali  
Medacorba, pic: ECS, pàg. 11  
Mediano: 38, pàg. 14, 15, 16  
Meech Lake: 28, pàg. 12  
Meià, castell de: 16, pàg. 4  
Meià, eta. de: 81, pàg. 14  
Meià, pedrera de: 12, pàg. 12 // 18, pàg. 2 // 52, pàg. 12 // 79, pàg. 7  
Meije, la: 26, pàg. 8 // 50, pàg. 6 // 56, pàg. 5, 6 // 80, pàg. 12 // 95, pàg. 9  
Mekong, riu: 63, pàg. 4 // 89, pàg. 4  
Melide: 42, pàg. 8  
Melilla: 58, pàg. 3  
Melindaou: 64, pàg. 5  
Meloner (Montsant): v. Molonar  
Melons, mas de: 13, pàg. 6, 7 // 25, pàg. 3, 4  
Menorca: 5, pàg. 13  
Mequinensa: 52, pàg. 2 // 64, pàg. 16  
Merdançol, riera de: 81, pàg. 15, 16  
Mer de Glace: 60, pàg. 13  
Mereç de Vals: 54, pàg. 16  
Merli: 39, pàg. 16  
Mèxic: 26, pàg. 8  
Miage, ref.: 86, pàg. 3  
Midi, aiguille du: v. Aiguille du Midi  
Midi d'Ossau: 6, pàg. 14 // 80, pàg. 12  
Milany, castell de: 55, pàg. 14, 15 // 84, pàg. 16  
Milany, serra de: 50, pàg. 10 // 55, pàg. 14 // 84, pàg. 17  
Millà, masos de: 16, pàg. 4  
Millà, puig de: v. Puig de Millà  
Millaris, plans de: 97, pàg. 11  
Millars, riu de: 47, pàg. 14

Miluni: 21, pàg. 6  
Mina, font de la: 57, pàg. 4  
Mina, plans de la: 69, pàg. 15  
Minong: 28, pàg. 13  
Miralles, barr. de: 54, pàg. 11  
Miralles, coll de (Els Ports): 15, pàg. 13 // 51, pàg. 6  
Miranda, punta de la: 51, pàg. 5, 6  
Mira-Pallars, puig de: 36, pàg. 15 // 52, pàg. 12 // 79, pàg. 7 // E100, pàg. 15  
Miravall: 12, pàg. 13  
Miravet: 16, pàg. 4  
Mitjana, la: 17, pàg. 2, 3 // 39, pàg. 1, 5  
Mivatn, llac: 66, pàg. 14  
Moixeró: 26, pàg. 2 // E100, pàg. 14  
Molí, canal del: 90, pàg. 14  
Molí, pont del: 81, pàg. 15, 16  
Molina, la: 48, pàg. 2 // 87, pàg. 7  
Moliner, avenc del: 25, pàg. 12 // 53, pàg. 10  
Molino de Aso, cova del: 24, pàg. 16 // 85, pàg. 3  
Molí Nou (Baronia de Rialb): 25, pàg. 10  
Molinot, font del: 57, pàg. 6  
Moll's Gap: 87, pàg. 10  
Molonar, cova i pla del: 91, pàg. 12 // 97, pàg. 4  
Mombasa: 54, pàg. 6  
Monang Sing: 63, pàg. 4  
Monares, pont de: 60, pàg. 4  
Monastero, vall de: 8, pàg. 10 // 22, pàg. 13  
Moncayo: 11, pàg. 12, 13  
Moncayo, Virgen del: 11, pàg. 13  
Monegros: 32, pàg. 16 // 64, pàg. 16  
Monges, cova de les: 10, pàg. 13  
Monòver: 67, pàg. 20  
Montalegre, eta. de: 71, pàg. 3  
Montaner, cova: 15, pàg. 14  
Montanui: 36, pàg. 12 // 38, pàg. 10  
Montaña Blanca: 81, pàg. 4  
Montardo: 63, pàg. 12 // E100, pàg. 9  
Mont Blanc: 7, pàg. 15 // 20, pàg. 2, 3 // 27, pàg. 15 // 28, pàg. 14 // 43, pàg. 1 // 54, pàg. 3 // 55, pàg. 2 // 59, pàg. 3 // 60, pàg. 11, 12 // 61, pàg. 16, 17 // 62, pàg. 11 // 75, pàg. 16 // 86, pàg. 2, 3 // 92, pàg. 12  
Mont Blanc de Tacul: 20, pàg. 3 // 60, pàg. 11, 12 // 86, pàg. 11  
Montcabrer, ref.: 65, pàg. 12, 13 // 67, pàg. 18  
Montcalm: 6, pàg. 14 // 31, pàg. 14 // 34, pàg. 16 // 64, pàg. 10  
Montclar, túnel de: 63, pàg. 5  
Montcorbissun: E100, pàg. 14  
Montcortès, estany de: 42, pàg. 13  
Montderes: v. Munt d'Eres  
Monte Gozzi: 69, pàg. 11  
Monteixo: 70, pàg. 8 // 76, pàg. 2, 4 // 80, pàg. 2, 3, 4, 5 // E100, pàg. 6 // 82, pàg. 2 // ECS, pàg. 12, 13, 14, 15, 22, 24, 25, 36, 37, 38, 39, 40, 45, 46, 50, 51, 52, 54, 56, 57, 59 // 88, pàg. 12 // 93, pàg. 5 // 94, pàg. 2, 3  
Montellà: 27, pàg. 2  
Montfalcó: 85, pàg. 14  
Montgarri: 40, pàg. 12  
Montllobar: 16, pàg. 4 // E100, pàg. 18  
Montllober: 13, pàg. 7 // 25, pàg. 3, 4  
Mont Lluís: 40, pàg. 10  
Montlude: E100, pàg. 12  
Montmagastre: E100, pàg. 19 // 99, pàg. 6, 7  
Montmaneu, tossal de: 13, pàg. 7 // 25, pàg. 3, 4 // 35, pàg. 13 // 54, pàg. 8 // E100, pàg. 20  
Montnegre (Mequinensa): 64, pàg. 16  
Montpedrós: 45, pàg. 12, 13 // 60, pàg. 8  
Mont Pelvoux: 92, pàg. 4  
Mont Perdut: 8, pàg. 6 // 32, pàg. 11 // 34, pàg. 16 // 56, pàg. 13, 14 // 62, pàg. 4, 5 // 63, pàg. 11 // 64, pàg. 11, 12 // 91, pàg. 8 // 97, pàg. 12  
Mont-ral: 62, pàg. 13 // 82, pàg. 6  
Montrebei: 19, pàg. 13 // 39, pàg. 3 // 42, pàg. 12 // 45, pàg. 3 // 48, pàg. 14 // 49, pàg. 2, 7, 8, 9 // 52, pàg. 3 // 62, pàg. 14 // 63, pàg. 14, 15 // 72, pàg. 2 // 80, pàg. 12 // 85, pàg. 14, 15 // 86, pàg. 10, 14 // 70, pàg. 14 // 92, pàg. 3  
Montroig, serra del: 8, pàg. 13 // 11, pàg. 2 // 28, pàg. 2 // 35, pàg. 13 // 39, pàg. 8 // 43, pàg. 2 // 45, pàg. 6 // 49, pàg. 5, 9 // 50, pàg. 7, 10 // 74, pàg. 17 // 75, pàg. 8 // 80,

pàg. 13 // **E100**, pàg. 18, 23 // **86**, pàg. 11  
Montroig, pic: **44**, pàg. 6 // **E100**, pàg. 9  
Mont Rosa: **66**, pàg. 3 // **95**, pàg. 8  
Montsant: **17**, pàg. 13 // **20**, pàg. 10 // **21**, pàg. 12 // **29**, pàg. 14 // **50**, pàg. 10 // **53**, pàg. 10 // **60**, pàg. 5 // **82**, pàg. 6 // **85**, pàg. 13 // **91**, pàg. 11, 12 // **97**, pàg. 2, 3 // **98**, pàg. 14 // **99**, pàg. 8, 9  
Montsec: **16**, pàg. 2, 4 // **18**, pàg. 2, 3, 4 // **19**, pàg. 13 // **28**, pàg. 2, 4, 14 // **33**, pàg. 16 // **35**, pàg. 14 // **41**, pàg. 4 // **43**, pàg. 2, 3, 15, 16 // **44**, pàg. 3, 4 // **49**, pàg. 2, 3, 5, 7, 8 // **55**, pàg. 2 // **59**, pàg. 11 // **62**, pàg. 10 // **91**, pàg. 16 // **94**, pàg. 6, 7, 8 // **95**, pàg. 2, 3  
Montsec d'Ares: **14**, pàg. 13 // **18**, pàg. 2 // **19**, pàg. 10 // **25**, pàg. 16 // **26**, pàg. 15 // **29**, pàg. 6 // **33**, pàg. 9 // **49**, pàg. 4, 7 // **52**, pàg. 11, 12 // **62**, pàg. 15, 16 // **63**, pàg. 14, 15 // **75**, pàg. 15 // **94**, pàg. 7, 8 // **95**, pàg. 3  
Montsec de Rúbies: **12**, pàg. 12 // **14**, pàg. 12 // **18**, pàg. 2 // **25**, pàg. 14 // **26**, pàg. 15 // **29**, pàg. 6 // **32**, pàg. 7 // **33**, pàg. 9 // **52**, pàg. 11, 12 // **60**, pàg. 2 // **72**, pàg. 15 // **73**, pàg. 11 // **80**, pàg. 13 // **82**, pàg. 9 // **94**, pàg. 8 // **95**, pàg. 6, 7  
Montsegur: **54**, pàg. 16  
Montseny: **2**, pàg. 15  
Montserrat: **2**, pàg. 10 // **6**, pàg. 14 // **18**, pàg. 10 // **19**, pàg. 14 // **43**, pàg. 3 // **45**, pàg. 4, 16 // **56**, pàg. 9  
Montserrat, grau de la: **97**, pàg. 2  
Montserrat Ubach, avenc: **44**, pàg. 3 // **48**, pàg. 16  
Montsià: **34**, pàg. 5  
Monturull: **E100**, pàg. 11  
Mont Valier: **59**, pàg. 12, 13 // **64**, pàg. 10  
Monument Valley: **4**, pàg. 10  
Mora: Suècia.: **48**, pàg. 4  
Moradilla, tossal de: **16**, pàg. 4 // **28**, pàg. 4, 14 // **E100**, pàg. 20  
Moratala: **68**, pàg. 16  
Moratillas, las: **47**, pàg. 14  
Morca, circo de la: **11**, pàg. 12  
Moredo, pic de: **67**, pàg. 6, 7 // **75**, pàg. 16 // **78**, pàg. 5, 6  
Morella: **13**, pàg. 11 // **14**, pàg. 10 // **15**, pàg. 10 // **50**, pàg. 16  
Moreno, mas del: **14**, pàg. 10  
Morens: **28**, pàg. 16  
Morera, cases de: **65**, pàg. 11, 12  
Morera del Montsant, la: **29**, pàg. 14, 15 // **52**, pàg. 16  
Moror: **EAR**, pàg. 8  
Moskva, pic: **73**, pàg. 3  
Moslifjället: **100**, pàg. 16  
Mostaza, muntaña: **81**, pàg. 5  
Motllats, els: **32**, pàg. 10 // **82**, pàg. 6  
Mottets, ref.: **86**, pàg. 3  
Mulanje: **45**, pàg. 7  
Mulhacen: **60**, pàg. 15  
Mulleres, pic de: **2**, pàg. 4 // **6**, pàg. 14 // **23**, pàg. 5 // **34**, pàg. 15, 16 // **E100**, pàg. 4  
Múnia, la: **6**, pàg. 14 // **30**, pàg. 10 // **43**, pàg. 10, 11 // **46**, pàg. 9 // **63**, pàg. 12  
Munktinang: **67**, pàg. 5  
Muntanyana: **16**, pàg. 4 // **41**, pàg. 2  
Muntanyó, coll de: **22**, pàg. 12  
Muntanyó d'Arru: **E100**, pàg. 12  
Munt d'Eres: **39**, pàg. 16 // **85**, pàg. 12  
Mur, castell i cenobi de: **16**, pàg. 3, 4 // **49**, pàg. 10, 11 // **EAR**, pàg. 10, 16, 17  
Mura: **94**, pàg. 10, 11  
Muricecs, cova dels: **44**, pàg. 2 // **49**, pàg. 7  
Muriel, fuentona de: **61**, pàg. 2, 3, 4  
Muro de Roda: **24**, pàg. 11  
Muskaldi, santuari de: **79**, pàg. 15  
Mussara, la: **62**, pàg. 12 // **82**, pàg. 6, 7, 8 // **94**, pàg. 9  
Mutnoje, llac: **73**, pàg. 2  
Mutnovsky, volcà: **99**, pàg. 4, 5

## N

Naddelhorn: **42**, pàg. 6  
Nájera: **23**, pàg. 8  
Nalytxevo, parc nat.: **99**, pàg. 2, 5  
Naranco de Bulnes: **7**, pàg. 12 // **66**, pàg. 6, 7  
Narieda, roc de: **1**, pàg. 12

Negra, vall: **51**, pàg. 6  
Negra de Tragó, cova: **90**, pàg. 4  
Negua, pla de: **37**, pàg. 14 // **ECS**, pàg. 9  
Néous, glacera de les: **63**, pàg. 10 // **64**, pàg. 12  
Néouvielha, pic: **3**, pàg. 10 // **63**, pàg. 11 // **73**, pàg. 6 // **91**, pàg. 6, 7  
Nepal: **14**, pàg. 6 // **67**, pàg. 2 // **75**, pàg. 9 // **98**, pàg. 8  
Nerill, pas de: **81**, pàg. 13, 14 // **82**, pàg. 9  
Nespres, riera de: **94**, pàg. 10, 11  
Neverdalskaret: **100**, pàg. 15  
Ngunderere: **50**, pàg. 14  
Nha Trang: **17**, pàg. 13  
Nieva: **47**, pàg. 12  
Nid d'Aigle, refugi: **60**, pàg. 12, 13 // **61**, pàg. 16  
Niño de Cóncores: **28**, pàg. 8 // **31**, pàg. 9  
Nigèria: **74**, pàg. 14  
Nigüelas: **60**, pàg. 16  
Nimaling: **77**, pàg. 14  
Ningaloo Reef: **17**, pàg. 6, 7  
Noguera de Cardós: **35**, pàg. 14  
Noguera de Vall Ferrera: **ECS**, pàg. 8, 14  
Noguera Pallaresa: **39**, pàg. 2 // **49**, pàg. 2, 8, 9 // **52**, pàg. 6 // **62**, pàg. 3 // **70**, pàg. 14, 15, 16 // **74**, pàg. 17 // **75**, pàg. 8 // **EAR**, pàg. 4, 24  
Noguera Ribagorçana: **39**, pàg. 2 // **44**, pàg. 14 // **49**, pàg. 2, 8 // **62**, pàg. 3 // **70**, pàg. 14, 15, 16  
Nojin Kangtsang: **66**, pàg. 11  
Nome: **51**, pàg. 11  
Noradjfjell: **20**, pàg. 2  
Nord, cap: **2**, pàg. 12 // **70**, pàg. 2, 3, 4 // **80**, pàg. 6  
Nord, mar del: **62**, pàg. 6, 7  
Nord, pol: **44**, pàg. 7, 9  
Nordent: **78**, pàg. 3  
Norfeu, cap: **88**, pàg. 8  
Noris: **ECS**, pàg. 9, 27  
Noris, pic de: **E100**, pàg. 10  
North Cape (Austràlia): **17**, pàg. 6  
Noruega: **42**, pàg. 9 // **70**, pàg. 2, 4 // **86**, pàg. 11 // **E100**, pàg. 14  
Notari, cal: **96**, pàg. 12  
Notaris, barr. dels: **45**, pàg. 10  
Nou Fonts, pla de: **53**, pàg. 9  
Nova, font: els Ports.: **97**, pàg. 14  
Nova Louka: **51**, pàg. 15  
Nova Zelanda: **45**, pàg. 14  
Noves de Segre: **12**, pàg. 13  
Nuan Meing: **89**, pàg. 3  
Nun-Kun: **38**, pàg. 7  
Núria: **48**, pàg. 2

## O

Oanes: **E100**, pàg. 14  
Obac, casa de l': **93**, pàg. 10, 11  
Obac, serra de l': **84**, pàg. 14 // **92**, pàg. 18 // **93**, pàg. 10 // **94**, pàg. 10  
Obaga Negra: **71**, pàg. 3  
Oberammergau: **2**, pàg. 13  
Obi, font de l': **55**, pàg. 15  
Obiol, puig de l': **55**, pàg. 14  
Ochagavía: **79**, pàg. 15  
Ogassa, portella d': **89**, pàg. 6  
Ojo Guareña: **44**, pàg. 4  
Ojos del Salado: **93**, pàg. 8  
Olas, punta de las: **32**, pàg. 13 // **91**, pàg. 8  
Oli, coll de l': **65**, pàg. 15  
Oliete: **11**, pàg. 14  
Oliván: **20**, pàg. 9  
Onso, grau de l': **18**, pàg. 2 // **19**, pàg. 13 // **42**, pàg. 12  
Opala, volcà: **99**, pàg. 4  
Orbaiceta: **23**, pàg. 9 // **27**, pàg. 6 // **79**, pàg. 15, 16  
Òrcades, illes: **62**, pàg. 6, 7 // **63**, pàg. 8, 9  
Orcau, castell d': **EAR**, pàg. 9  
Ordal, massís d l': **77**, pàg. 12  
Ordall, torrent d': **57**, pàg. 6  
Ordessa: **8**, pàg. 6 // **9**, pàg. 6 // **17**, pàg. 12 // **18**, pàg. 12 // **23**, pàg. 8 // **25**, pàg. 16 // **56**, pàg. 13, 14 // **97**, pàg. 10, 11

Ordiguer, canal de l': **15**, pàg. 8  
Oredon, lac d': **3**, pàg. 10  
Orenga, coll d': **16**, pàg. 4 // **79**, pàg. 7  
Organyà: **EAR**, pàg. 6  
Orizaba: **57**, pàg. 10  
Oroners, Els: **49**, pàg. 9 // **70**, pàg. 16 // **97**, pàg. 5  
Orotava, la: **81**, pàg. 5  
Orri, pla de l': Catllaràs.: **95**, pàg. 15  
Orri, tossal de l': **E100**, pàg. 13  
Orri Vell: Taga.: **89**, pàg. 6  
Orsa: **48**, pàg. 4  
Osca, canal, pas d': **52**, pàg. 16 // **67**, pàg. 8  
Os de Balaguer: **70**, pàg. 12, 13, 16 // **91**, pàg. 14  
Os de Civís: **25**, pàg. 15 // **52**, pàg. 7  
Oslo: **42**, pàg. 9  
Ossera: Montsec.: **72**, pàg. 10  
Ossera: Tuixén.: **89**, pàg. 8  
Osso, coll de l': **61**, pàg. 19  
Ossoue, glacera d': **63**, pàg. 10 // **64**, pàg. 12  
Otztaler Alp: **13**, pàg. 14  
Ouarzazate: **64**, pàg. 13 // **89**, pàg. 11 // **93**, pàg. 15  
Ouezzane: **36**, pàg. 15  
Oule, lac d': **3**, pàg. 10  
Oulettes, glacera de les: **63**, pàg. 10  
Oulettes, refugi de les: **71**, pàg. 12  
Oulu: **92**, pàg. 14  
Ovellar, portell de l': **81**, pàg. 16  
Oviedo: **77**, pàg. 14  
Oxberg: **48**, pàg. 4  
Oxnadalshelöl: **65**, pàg. 5  
Oza, valle de: **20**, pàg. 8 // **69**, pàg. 15

## P

Pablo, casa: **79**, pàg. 16  
Pacamayo: **19**, pàg. 8  
Packhor, fortaleza de: **14**, pàg. 7  
Pa de Sucre: **E100**, pàg. 8  
Paine: v. Torres del Paine  
Pala Alta del Serrader: **63**, pàg. 12  
Pala Crabonouse: **91**, pàg. 10  
Pala de l'Estanty, cap de: **10**, pàg. 12  
Palaggiu: **44**, pàg. 11  
Palangan: **89**, pàg. 4  
Palenque: **26**, pàg. 8  
Pallarès, cases de: **57**, pàg. 5  
Paller de Tot l'Any: **84**, pàg. 14 // **92**, pàg. 19 // **93**, pàg. 10  
Pallerols: **84**, pàg. 22 // **85**, pàg. 20  
Palma, illa de la: **92**, pàg. 6  
Palma del Condado: **87**, pàg. 3  
Palomo, canal del: **4**, pàg. 6 // **42**, pàg. 11  
Palou Gros, mas del: **55**, pàg. 14  
Pamir: **20**, pàg. 3 // **72**, pàg. 7 // **75**, pàg. 14  
Pampaneira: **22**, pàg. 14  
Panjikent: **73**, pàg. 2  
Panticosa: **34**, pàg. 15 // **37**, pàg. 16  
Paò de Açucar: **80**, pàg. 12  
Pardina, barranc de la: **42**, pàg. 11 // **46**, pàg. 8 // **49**, pàg. 4  
Pardina, mas de la: **18**, pàg. 2 // **19**, pàg. 13  
Pardines: **21**, pàg. 8 // **89**, pàg. 6, 7  
Parenostre, roca del: **91**, pàg. 12  
Paret de l'Os: **11**, pàg. 2, 4 // **50**, pàg. 7  
Paria, Nevado: **20**, pàg. 3  
Parinacota: **54**, pàg. 10  
Parròs, pic, riu de: **74**, pàg. 20  
Parzan, Hospital de: **12**, pàg. 10 // **43**, pàg. 11  
Pas Gran: **14**, pàg. 13  
Pas Nou, congost del: **81**, pàg. 14  
Pastouri, Nevado: **8**, pàg. 8  
Patagònia: **17**, pàg. 10, 11 // **18**, pàg. 6 // **29**, pàg. 8, 9, 10 // **50**, pàg. 12 // **62**, pàg. 10  
Pau, mas de: **97**, pàg. 15  
Paul, glacera de la: **63**, pàg. 12  
Paul, pic de la: **91**, pàg. 6  
Paul, font de: **81**, pàg. 14  
Pavots, pic de: **29**, pàg. 6 // **30**, pàg. 7 // **81**, pàg. 8  
Pays Baché, glacera de: **52**, pàg. 16 // **63**, pàg. 12  
Pedescals, pic: **74**, pàg. 17 // **E100**, pàg. 14

Pedra, ermita de: 28, pàg. 2 // 41, pàg. 10 // 43, pàg. 15  
Pedra Ficada, coll de: 56, pàg. 16 // 60, pàg. 10  
Pedraforca: 26, pàg. 8 // 40, pàg. 11 // 45, pàg. 6 // 75, pàg. 15 // E100, pàg. 13  
Pedres Blanques: 10, pàg. 12  
Pedró, coll del: 82, pàg. 16  
Pedrós, tossal de: E100, pàg. 21  
Peguera: 54, pàg. 15  
Peguera, coll de: 22, pàg. 13  
Peguera, pic de: 8, pàg. 10 // E100, pàg. 5  
Peguera, rasos de: 48, pàg. 2  
Peiró Trencat, coll del: 14, pàg. 10  
Peladet, el: 78, pàg. 5, 6 // 80, pàg. 13 // 86, pàg. 11 // 92, pàg. 4 // 95, pàg. 6, 7  
Pèlags, barranc dels: 98, pàg. 15  
Pelay, Faja de: 25, pàg. 16 // 97, pàg. 12  
Pelele, coll del: 52, pàg. 16  
Peloponès: 47, pàg. 11  
Pena, la: 43, pàg. 2, 5  
Pena Blanca: Baldellou., 80, pàg. 13 // 86, pàg. 11  
Penalta: 85, pàg. 18  
Pendís, coll de: 54, pàg. 16  
Penya Galera: 45, pàg. 10 // 52, pàg. 16 // 78, pàg. 11  
Penyagolosa: 13, pàg. 10 // 89, pàg. 15  
Penyes Altes del Moixeró: v. Moixeró  
Peña Cortada: 47, pàg. 12  
Peña Montañesa: 38, pàg. 16 // 86, pàg. 10  
Peña Oturia: 23, pàg. 8  
Peña Telera: 68, pàg. 5, 6  
Peña Vieja: 7, pàg. 12  
Pera, la: Camarasa., 12, pàg. 14 // 92, pàg. 2, 3  
Peracalç, serra de: 42, pàg. 13  
Perafita, pic de: E100, pàg. 11  
Peralba: 16, pàg. 4 // 18, pàg. 2  
Peramola: 26, pàg. 15  
Perauba, barr. de: 60, pàg. 8  
Perauba, torre de: 45, pàg. 13  
Perdiguero: 31, pàg. 13 // 63, pàg. 12 // 67, pàg. 13  
Perer, coll del: 88, pàg. 7  
Perito Moreno, glacera: 17, pàg. 11 // 18, pàg. 7  
Perles: 78, pàg. 12  
Perosa, borda: 78, pàg. 15  
Pertusa, la: 3, pàg. 13 // 19, pàg. 13 // 42, pàg. 11, 12 // 49, pàg. 5 // 85, pàg. 14  
Perú: 68, pàg. 2  
Pesso, pic de, coll de: 61, pàg. 18, 19 // E100, pàg. 7  
Pesso petit: E100, pàg. 22  
Pessonada: 27, pàg. 3 // 57, pàg. 16 // E100, pàg. 17 // 90, pàg. 13 // EAR, pàg. 11  
Petit Arcellin: 53, pàg. 4  
Petrafiçha, coll de: 69, pàg. 15  
Petroli, el: v. Coromina, la  
Petropavlovsk: 99, pàg. 2  
Peuterey: 61, pàg. 12 // 86, pàg. 4  
Pez, puerto de la: 41, pàg. 2  
Phalut: 40, pàg. 6  
Pibernat: 82, pàg. 14  
Pical Ras: 58, pàg. 16  
Picancel, serra de: 81, pàg. 15  
Pic Long: 52, pàg. 16 // 63, pàg. 11 // 73, pàg. 6  
Picos de Europa: 7, pàg. 12 // 67, pàg. 7  
Pi del Cugat: 1, pàg. 13 // 7, pàg. 13  
Pi de la Carbasseta: 98, pàg. 14, 15  
Piedrafita: 34, pàg. 2  
Piedras Grandes, ref. de: 57, pàg. 10  
Piemont: 95, pàg. 8, 9  
Pietramula: 43, pàg. 11  
Pilan, font de: 47, pàg. 13  
Pilar de Couchant: 1, pàg. 13  
Pimpoll, el: 13, pàg. 13 // 51, pàg. 5, 6  
Pincela, Tuc de: 1, pàg. 10  
Pinell de Brai: 41, pàg. 14  
Pinella, mas de: 13, pàg. 11  
Pineta, vall de: 8, pàg. 6 // 43, pàg. 10 // 97, pàg. 10  
Pingvellir: 65, pàg. 3  
Pinós: Alacant., 68, pàg. 14  
Pinós, Sri. de: 54, pàg. 12  
Pinós, serra de: 57, pàg. 3 // E100, pàg. 18  
Pinyana: 70, pàg. 14

Piràmide Blanca: 55, pàg. 6  
Pi Ramut: 15, pàg. 13 // 51, pàg. 5, 6  
Pirineus: 6, pàg. 8 // 20, pàg. 8 // 31, pàg. 5 // 33, pàg. 2, 14 // 34, pàg. 2, 3 // 45, pàg. 1 // 62, pàg. 2, 3, 4, 10 // 67, pàg. 6, 7 // 92, pàg. 16, 17  
Pir Panjal: 38, pàg. 7  
Pisco, Nevado: 8, pàg. 8 // 20, pàg. 2, 3  
Piula, barr. de la: 49, pàg. 4  
Plan de Riba: 58, pàg. 15  
Planellot, el: 57, pàg. 6  
Planpalcios: 38, pàg. 16  
Plata, ruta de la: 47, pàg. 11  
Plaza Argentina: 27, pàg. 10 // 31, pàg. 8  
Plaza de Mulas: 27, pàg. 10 // 28, pàg. 8 // 31, pàg. 9  
Pleta del Prat: 12, pàg. 4  
Plomall, pont del: 96, pàg. 8, 9  
Pobla de Segur: 23, pàg. 11 // 53, pàg. 2, 3 // 56, pàg. 15  
Pocets, pic de: 18, pàg. 16 // 31, pàg. 13 // 36, pàg. 5 // 50, pàg. 9 // 53, pàg. 5 // 63, pàg. 12 // 91, pàg. 6 // 98, pàg. 3  
Pokhara: 67, pàg. 5  
Pola, font de la: 84, pàg. 14, 19 // 92, pàg. 18  
Pòl.lux, pic: 99, pàg. 13  
Pondiellós, aguja de: 37, pàg. 16  
Ponferrada: 24, pàg. 9 // 42, pàg. 8  
Pont de Muntanyana: 85, pàg. 15 // 70, pàg. 14  
Pont de Suert: 21, pàg. 9 // 70, pàg. 14  
Pont Penjat: Camarasa., 38, pàg. 5  
Ponts, castell de: 16, pàg. 3  
Popocatepetl: 25, pàg. 8  
Poqueira, vall de: 22, pàg. 14  
Porquerissa, la: 92, pàg. 19  
Porta: 54, pàg. 16  
Porta, coll de: 28, pàg. 2  
Portaclusa: 78, pàg. 5  
Port de la Selva: 88, pàg. 8  
Port del Comte: 19, pàg. 6 // 57, pàg. 3  
Portella, font de la: 93, pàg. 10  
Portella, grau de la: 82, pàg. 7  
Portella Blanca: Andorra., 54, pàg. 15, 16  
Portella Blanca: Montsec., 82, pàg. 9  
Portillon d'Óo, pic del: 67, pàg. 12, 13  
Portillon superior: Aneto., 71, pàg. 11 // 74, pàg. 7, 8  
Portmage: 87, pàg. 10  
Porto da Cruz: 99, pàg. 12  
Porto Moniz: 99, pàg. 12  
Porto Santo, illa de: 99, pàg. 12  
Ports, els: 38, pàg. 5 // 42, pàg. 10 // 51, pàg. 4, 5, 6  
Posada, cases de: 90, pàg. 15  
Posets: v. Pocets  
Potala: 14, pàg. 6  
Potezuelo, collado: 28, pàg. 9  
Potosí: 5, pàg. 11 // 9, pàg. 9  
Potrerillos: 28, pàg. 9  
Pou de Glac: S<sup>a</sup> de l'Obac., 93, pàg. 11  
Pouet, punta del: 59, pàg. 6  
Prada de Conflent: 35, pàg. 5  
Prades: 43, pàg. 3  
Prades, serra de: 52, pàg. 4 // 82, pàg. 6  
Prat Llong: 71, pàg. 15  
Prat Muntaner, coll de: 45, pàg. 12  
Preikestolen o Prekestolen: E100, pàg. 14, 15, 16  
Preikestolhytta: E100, pàg. 15, 16  
Pre-Pirineu: 67, pàg. 6  
Processons, portell de les: 87, pàg. 12  
Promontoire, ref.: 56, pàg. 5  
Provenzana, plana: 93, pàg. 3, 4  
Puebla de Roda: 18, pàg. 13  
Puente de la Reina: 42, pàg. 7  
Puente del Inca: 31, pàg. 8  
Puertas, collado de las: 43, pàg. 11 // 84, pàg. 23  
Puerto de la Cruz: 81, pàg. 3  
Puerto Natales: 17, pàg. 11 // 18, pàg. 7  
Puialto: 2, pàg. 16  
Puig Andreu: 94, pàg. 10  
Puig Arnau: 57, pàg. 6  
Puigcerdà: 66, pàg. 13 // EAR, pàg. 8  
Puigcerver: 84, pàg. 18  
Puig de la Balma, can: 94, pàg. 10, 11

Puig de Meia, Sri. del: 98, pàg. 16  
Puig de Millà: 86, pàg. 11 // 92, pàg. 4  
Puig Lluent: 95, pàg. 15  
Puigmal: 48, pàg. 2 // 64, pàg. 10  
Puig Pedrós: 64, pàg. 10  
Puigsac: 89, pàg. 6  
Puket: 89, pàg. 4  
Punta Alta: 34, pàg. 15 // 63, pàg. 12 // E100, pàg. 4  
Punta Arenas: 17, pàg. 11 // 18, pàg. 7  
Punta de l'Aigua: 84, pàg. 6  
Punta del Sabre: 48, pàg. 16 // 50, pàg. 8  
Punta de Vacas: 31, pàg. 8  
Punta Gabarró: 34, pàg. 16 // E100, pàg. 3  
Punta Harlé: E100, pàg. 8  
Punta Navarro: 32, pàg. 11, 13  
Punta Passet: 2, pàg. 14 // 5, pàg. 14 // E100, pàg. 5  
Punta Senyalada: 53, pàg. 9 // E100, pàg. 5  
Punta Serena: 15, pàg. 13  
Punta Verdaguera: E100, pàg. 3  
Punta Víctor: 11, pàg. 2  
Puntalet, el: 97, pàg. 14  
Puro, el (Camarasa): 11, pàg. 2 // 92, pàg. 2  
Puro, el (Riglos): 66, pàg. 7

## Q

Quar, sri. de la: 81, pàg. 15, 16  
Quatre Batlles, pedró dels: 57, pàg. 3, 5 // E100, pàg. 13  
Quatre Termes: 52, pàg. 4  
Quebec: 28, pàg. 12  
Queimadas, parc de: 99, pàg. 12  
Quer, Morro de: 55, pàg. 15, 16  
Queralbs, puig de: 88, pàg. 7  
Querata, forat de la: 27, pàg. 3  
Quintino Sella, ref.: 99, pàg. 13  
Quitaraju: 20, pàg. 3  
Quitèrio, pujador del: 97, pàg. 14  
Quito: 33, pàg. 6, 7

## R

Rabaçal: 99, pàg. 10, 11  
Rabadà, punta: 32, pàg. 11, 13  
Rabassa, la: 37, pàg. 13  
Rabat: 36, pàg. 13  
Racó Gran, font del: 92, pàg. 20  
Ramader, camí: 82, pàg. 9  
Raman: 40, pàg. 6  
Ramellat, cal: 78, pàg. 12  
Ramon, drecera d'en: 88, pàg. 10  
Ras: Marroc., 36, pàg. 15  
Rasa, font de la: 96, pàg. 13  
Ras Nazrani: 2, pàg. 8  
Rateau: 47, pàg. 5 // 56, pàg. 5, 6, 7  
Ratera: 56, pàg. 3  
Ratera, pic de: E100, pàg. 9  
Rawalpindi: 83, pàg. 6  
Raymond d'Espouy, avenc: 18, pàg. 8  
Reatillo, riu: 47, pàg. 13  
Rebollar, el: 47, pàg. 13  
Refsvatnet, llac: E100, pàg. 14, 16  
Reguer, el: 82, pàg. 9  
Reina, la: 28, pàg. 15  
Reina Mora, salt de la: 59, pàg. 16  
Remei, eta. del: 97, pàg. 5  
Remolins: 34, pàg. 10, 11  
Remuñe, Forca de: 91, pàg. 7  
Remuñe, Tusse de: 91, pàg. 7  
Renclusa, la: 12, pàg. 5 // 49, pàg. 16 // 71, pàg. 11 // 74, pàg. 6  
Reparadora, penya-segats de: 88, pàg. 8  
Requena: 47, pàg. 13  
Requesens, castell de: 21, pàg. 8  
Respumoso o Respomuso, lago: 34, pàg. 15 // 91, pàg. 9, 10  
Restanca, refugi de la: 23, pàg. 16  
Resumidero: 31, pàg. 4  
Reus: 84, pàg. 21  
Revolts, camí dels: 88, pàg. 11

Reykjavik: 65, pàg. 2, 3 // 66, pàg. 16  
Rialb: 20, pàg. 9  
Rialb, riu: 49, pàg. 2 // 96, pàg. 12, 13  
Ribera de Cardós: EAR, pàg. 6, 9  
Ribes de Fresser: 21, pàg. 8  
Richiusa: 69, pàg. 11  
Riff, el: 36, pàg. 15  
Riglos, Mallos de: 2, pàg. 10 // 15, pàg. 8 // 66, pàg. 7  
Rimfischorn: 57, pàg. 7  
Rio Gallegos: 18, pàg. 7  
Rio Martín: 32, pàg. 6  
Rio Tinto: 87, pàg. 3  
Riposa, ref.: 95, pàg. 9  
Risco, cascada do: 99, pàg. 10  
Riudabella: 43, pàg. 5  
Riufred, coll de: 95, pàg. 11  
Robiñera: 46, pàg. 9 // 84, pàg. 23  
Roc de Catllaràs: 95, pàg. 15  
Roc de Quer: 48, pàg. 8, 9  
Roca, can: Puigsac.: 89, pàg. 6, 7  
Roca Alta: Montsec.: 81, pàg. 14 // 82, pàg. 9  
Roca Alta: S<sup>a</sup> de Pessonada.: 45, pàg. 13  
Roca Corbatera: 82, pàg. 7 // 91, pàg. 11 // 97, pàg. 4  
Roca de Galliner: 78, pàg. 5 // 86, pàg. 11 // 93, pàg. 12, 13  
Roca del Corb: 26, pàg. 15 // 66, pàg. 5 // 67, pàg. 16  
Roca de les Tres Cares: 97, pàg. 3  
Roca dels Arcs: 79, pàg. 7 // 81, pàg. 13, 14  
Roca Dreta: 97, pàg. 14, 15  
Roca Grossa: 97, pàg. 15  
Rocalloses, muntanyes: 43, pàg. 7  
Roca Palomera: 56, pàg. 16  
Roca Punxent o Punyent: 71, pàg. 16  
Roca Regina: 61, pàg. 14 // 92, pàg. 4 // E100, pàg. 15  
Roca Roja: Benavent.: E100, pàg. 17  
Roca Roja: S<sup>a</sup> de Pessonada.: 45, pàg. 13  
Roca Salvatge: 92, pàg. 19 // 93, pàg. 10  
Rocciamelone: 98, pàg. 8  
Rocher d'Anse: 46, pàg. 7  
Rociana del Condado: 87, pàg. 3  
Rocs de Santa: 45, pàg. 13  
Roda d'Isàbena: 18, pàg. 13 // EAR, pàg. 23  
Rodeno, el: 47, pàg. 14  
Rofenhöfe: 13, pàg. 14  
Rofental: 13, pàg. 14  
Roig, coll: S<sup>a</sup> de l'Obac.: 94, pàg. 10  
Roland, breixa de: 42, pàg. 2 // 48, pàg. 9 // 63, pàg. 11  
Romanins: 1, pàg. 12  
Roncal: v. Erronkari  
Roncesvalles: 42, pàg. 7 // 79, pàg. 16  
Ronda, camí de: 88, pàg. 7, 8  
Rongbuk: 14, pàg. 6, 7  
Roque de los Muchachos: 92, pàg. 6, 7  
Rosari, estany del: 57, pàg. 8  
Roses.: 88, pàg. 8  
Rotorua: 45, pàg. 14  
Rovaniemi: 2, pàg. 12  
Roya Walll, canal: 97, pàg. 6  
Royo de Literola, pic: 67, pàg. 13  
Rúbies: 16, pàg. 4 // 18, pàg. 2, 3 // 49, pàg. 5 // 52, pàg. 12 // 81, pàg. 14  
Rubió: 16, pàg. 4  
Rufino, coves del: 32, pàg. 10  
Ruivo, pic: 99, pàg. 11  
Runcuracay: 19, pàg. 9  
Russell, pic: 73, pàg. 5  
Ruvenzori: 28, pàg. 14

## S

Saas-Fee: 71, pàg. 7  
Saba, coll de: 95, pàg. 15  
Sabaté, prat de: ECS, pàg. 20  
Sabre, punta del: v. Punta del Sabre  
Sabredo, tuc de: E100, pàg. 10  
Sabredo, refugi: 23, pàg. 16  
Saburó, coll de: 22, pàg. 13  
Sacra S. Michèle: 95, pàg. 8, 10  
Sadnes: E100, pàg. 14

Sahel: 74, pàg. 13  
Saigon: 16, pàg. 12  
Saint Étienne: 26, pàg. 12  
Saint Lary: 3, pàg. 10  
Sajama: 54, pàg. 9, 10 // 75, pàg. 14  
Salamandra, font de la: 57, pàg. 5  
Salana, tuc dera: E100, pàg. 13  
Salarons, clavilles de: 6, pàg. 14  
Salau, port de: 78, pàg. 15 // 98, pàg. 5  
Salenques, cresta de: 73, pàg. 5 // 79, pàg. 10, 11, 12  
Salenques, glacera de: 64, pàg. 10  
Salfores, grau de: 7, pàg. 13  
Salga, can: 81, pàg. 15  
Salga Aguda: 81, pàg. 15, 16  
Sallent de Gállego: 69, pàg. 15 // 73, pàg. 5 // 95, pàg. 12  
Salòria, pic de: E100, pàg. 10  
Samaria: Creta.: 64, pàg. 3, 4, 5, 6  
Samarkanda: 72, pàg. 6, 8 // 73, pàg. 2, 4  
Samitier: 38, pàg. 14  
Sandakphu: 40, pàg. 5  
San Esteban del Mall: 18, pàg. 13  
San Jorge, cerro de: 68, pàg. 16  
San Juan: Bolívia.: 5, pàg. 12  
San Miguel, pico de: 11, pàg. 12, 13  
San Miguel, pozo de: 11, pàg. 12  
San Pedro, sima de: 11, pàg. 14  
Sant Alis: 25, pàg. 16 // 36, pàg. 15 // 49, pàg. 5 // 52, pàg. 12, 14 // E100, pàg. 16 // 95, pàg. 4  
Sant Andreu de la Castanya: 87, pàg. 12  
Sant Antoni: Montsant.: 98, pàg. 14  
Sant Aventí de Montanui: 36, pàg. 12 // 38, pàg. 10 // 48, pàg. 13  
Sant Climent de Taüll: 73, pàg. 9 // EAR, pàg. 18, 19  
Sant Corneli, munt. de: 27, pàg. 3 // 78, pàg. 5, 6 // 80, pàg. 13  
Sant Cristòfol: 45, pàg. 13 // 60, pàg. 8  
Sant Cugat del Vallès: EAR, pàg. 5  
Sant Esperit: 40, pàg. 2 // 41, pàg. 6  
Sant Esteve de la Sarga: 49, pàg. 5 // 52, pàg. 12, 14  
Sant Ferran, font de: 57, pàg. 4  
Sant Francesc d'Araç: ECS, pàg. 10  
Sant Fruitós de Bierge: EAR, pàg. 10  
Sant Gervàs, ermita de: 54, pàg. 11  
Sant Gervàs, serra de: 54, pàg. 11 // 56, pàg. 15 // 62, pàg. 15 // E100, pàg. 15  
Sant Honorat, mola de: 22, pàg. 10 // 26, pàg. 15 // 28, pàg. 4 // E100, pàg. 18  
Sant Iscle: 90, pàg. 15  
Sant Jaume de Cas: 16, pàg. 3  
Sant Jaume de Tuixén: 26, pàg. 3  
Sant Jeroni: 39, pàg. 9, 10  
Sant Joan de Boí: EAR, pàg. 19  
Sant Joan del Codolar: 82, pàg. 7 // 91, pàg. 11, 12 // 97, pàg. 2, 3, 4  
Sant Joan de l'Erm: 12, pàg. 3 // 21, pàg. 9 // 37, pàg. 14 // 52, pàg. 7  
Sant Joan de Penyalgosa: 13, pàg. 10 // 14, pàg. 10  
Sant Jordi, tossal de: Camarasa.: E100, pàg. 19  
Sant Llorenç de Bagà: 26, pàg. 3  
Sant Llorenç de Corçà, castell de: 16, pàg. 4 // 42, pàg. 11, 12 // 52, pàg. 3  
Sant Llorenç del Munt: 84, pàg. 14 // 92, pàg. 18  
Sant Llorenç de Montgai: 6, pàg. 5, 14 // 8, pàg. 13 // 39, pàg. 5 // 45, pàg. 3, 4 // 49, pàg. 5 // 86, pàg. 11  
Sant Mamet, serra de: 63, pàg. 6 // E100, pàg. 17  
Sant Magí de Brufaganya: 35, pàg. 7, 8  
Sant Marc: Peramola.: 84, pàg. 22 // 85, pàg. 20 // 90, pàg. 9  
Sant Martí del Puig: 25, pàg. 10  
Sant Maurici: 9, pàg. 2, 3 // 14, pàg. 2 // 22, pàg. 12 // 40, pàg. 3 // 41, pàg. 6  
Sant Miquel de Castelló: 82, pàg. 15, 16  
Sant Miquel de la Tosca: 19, pàg. 11 // 46, pàg. 16  
Sant Miquel de la Vall: 16, pàg. 3, 4  
Sant Miquel dels Barretons: 86, pàg. 13  
Sant Miquel dels Sants, font de: 86, pàg. 13  
Sant Miquel de Montmagastre: 99, pàg. 7  
Sant Miquel de Tartareu: 30, pàg. 7  
Sant Nicolau, eta. de: 56, pàg. 15  
Sant Nicolau, ribera de: 30, pàg. 16 // 40, pàg. 3

Sant Oisme, baronia de: 16, pàg. 3, 4 // 70, pàg. 16 // 97, pàg. 5  
Sant Pere, barr. de: 68, pàg. 10  
Sant Pere de Basturs: EAR, pàg. 10  
Sant Pere del Burgal: EAR, pàg. 8, 9, 18  
Sant Pere de Queralt: 15, pàg. 11 // 68, pàg. 10  
Sant Pere de Roda: 88, pàg. 7  
Sant Pere de Sallavinera: 54, pàg. 12  
Sant Quilès: 38, pàg. 10  
Sant Quiri: 12, pàg. 13 // E100, pàg. 17  
Sant Quirze de Besora: 55, pàg. 14  
Sant Quirze de Durro: EAR, pàg. 9  
Sant Roc: Cérvoles.: 6, pàg. 7 // 90, pàg. 9  
Sant Romà de Valldarques: 34, pàg. 9  
Sant Salvador: Blancafort.: 69, pàg. 3, 4  
Sant Salvador del Bosc: 32, pàg. 7 // 60, pàg. 4  
Sant Sebastià de Vallada: 65, pàg. 11  
Sant Segimon: 86, pàg. 13  
Sant Urbà: 15, pàg. 11  
Santa, cova: 53, pàg. 11 // 91, pàg. 12  
Santa Anna, emb. de: 2, pàg. 10 // 7, pàg. 10 // 21, pàg. 2 // 41, pàg. 12 // 44, pàg. 12, 16 // 49, pàg. 8, 9 // 58, pàg. 8, 9, 10, 11 // 70, pàg. 15 // 85, pàg. 14  
Santa Bàrbara d'Horta: 30, pàg. 13  
Santa Cecília: 14, pàg. 14 // 39, pàg. 9  
Santa Coloma d'Andorra: EAR, pàg. 9  
Santa Cruz: 4, pàg. 11  
Santa Elena, cova de: 18, pàg. 12  
Santa Fe d'Organyà: 27, pàg. 2, 3 // 72, pàg. 12 // 73, pàg. 8 // 90, pàg. 8  
Santa Linya: 15, pàg. 11 // 16, pàg. 4 // 45, pàg. 6 // 46, pàg. 16  
Santa Magdalena de Puigsac: 89, pàg. 6  
Santa Magdalena de Ribalera: 52, pàg. 7  
Santa Magdalena: Montsant.: 98, pàg. 14, 15  
Santa Maria: Jossa del C.: 26, pàg. 3  
Santa Maria de Meià: 49, pàg. 5 // 98, pàg. 16  
Santa Maria de Taüll: 73, pàg. 9  
Santa Maria de Vallverd: 7, pàg. 11  
Santa Orosia: 23, pàg. 8  
Santa Pelaià: 78, pàg. 12 // 79, pàg. 14  
Santa Perpètua de Gaià: 35, pàg. 7  
Santa Victòria: 90, pàg. 15  
Santiago de Compostela: 24, pàg. 9 // 42, pàg. 9 // 67, pàg. 17 // 77, pàg. 14, 15, 16  
Sao Lorenço, punta do: 99, pàg. 11  
Sao Vicente, coves de: 99, pàg. 12  
Sao Tiago: 59, pàg. 8 // 60, pàg. 6, 7  
Sapienza, refugi: 93, pàg. 2  
Sapitwa Peak: 45, pàg. 8  
Saprunera, coll: 86, pàg. 13  
Sara, canal de la: 46, pàg. 8  
Sardenya: 62, pàg. 11 // 75, pàg. 16  
Sarraera, tuc de: E100, pàg. 12  
Sarrios, collado o paso de los: 97, pàg. 11  
Sarvisé: 20, pàg. 9  
Saiüquer, estret del: 90, pàg. 14  
Saura, grau d'en: 82, pàg. 7  
Sayacamara: 19, pàg. 9  
Scapa Flow: 63, pàg. 8  
Schrader, pic: v. Bachimala  
Schwarzwald: 19, pàg. 7  
Segan, bordes, llau de: 45, pàg. 12  
Segarra, la: 55, pàg. 4  
Segre, riu: 39, pàg. 2, 3, 4, 5 // 52, pàg. 2, 6 // 75, pàg. 8  
Segura, riu: 68, pàg. 15  
Seigna, col de la: 86, pàg. 4  
Seilh dera Baquo: 63, pàg. 12 // 64, pàg. 10, 11, 12 // 67, pàg. 13  
Selfoss: 66, pàg. 15  
Selma, coll de: 52, pàg. 16  
Selva, pla de la: ECS, pàg. 26  
Senales: 13, pàg. 10  
Senda de los Cazadores: 97, pàg. 12  
Senterada: 6, pàg. 7 // 56, pàg. 15  
Senyalets, piló dels: 1, pàg. 13 // 7, pàg. 13 // 52, pàg. 16  
Senyús: 27, pàg. 4  
Sèquia del Cap, circuit BTT: 4, pàg. 2  
Sequoya Nat. Park: 3, pàg. 14

Serradell: 47, pàg. 16 // 90, pàg. 12  
Serradores, barr. de: 25, pàg. 11  
Serra Llarga: 13, pàg. 7  
Serrallonga, circuit BTT: 5, pàg. 6  
Serra Major: 29, pàg. 15 // 91, pàg. 11  
Serrat Alt: 18, pàg. 2 // 52, pàg. 16  
Serrera, pic de la: 98, pàg. 12  
Seta: 53, pàg. 16  
Set Comelles: 56, pàg. 15  
Seu d'Urgell, la: EAR, pàg. 7, 8, 12  
Sevilla: 87, pàg. 4  
Shark Reef: 2, pàg. 8  
Sharm el Sheick: 2, pàg. 9  
Shigatse: 14, pàg. 7  
Shombielhutte: 78, pàg. 3  
Siam Rep: 89, pàg. 5  
Sierra La Nuble: 38, pàg. 16  
Sierra Nevada: 22, pàg. 14 // 60, pàg. 14, 15 // 62, pàg. 3  
Similaun, coll de: 13, pàg. 14  
Sin, peña de: 50, pàg. 12  
Sinai, estrets del: 2, pàg. 8  
Sis, serra del: 28, pàg. 4, 16  
Sisha Pagma: 1, pàg. 7, 8 // 20, pàg. 4  
Siula Grande: 91, pàg. 2, 4, 5  
Siurana: 59, pàg. 15, 16 // 82, pàg. 7, 8  
Sixena, monestir de: EAR, pàg. 6, 8  
Skafafell: 66, pàg. 15  
Skardu: 83, pàg. 6, 7  
Skomakarnibba: E100, pàg. 16  
Slea, cap: 87, pàg. 9  
Soaso, clavilles de: 91, pàg. 8 // 97, pàg. 12  
Soaso, circ de: 97, pàg. 12  
Sobrerroca: 34, pàg. 10  
Solans, el: 34, pàg. 10  
Solans, roques dels: 99, pàg. 8  
Solencio de Bastaras: 85, pàg. 12  
Soleràs, mas del: 99, pàg. 8, 9  
Solibernat, tossal de: 16, pàg. 3  
Sollao-Rut, canal: 19, pàg. 15  
Solsona: 57, pàg. 3, 5  
Solsonès, el: 57, pàg. 2  
Sommeiller, coll de: 95, pàg. 9  
Somport: 37, pàg. 15  
Songsumdo: 77, pàg. 4, 5, 6  
Sopeira: 70, pàg. 15  
Soraluce, dolmen de: 27, pàg. 6  
Sorata: 4, pàg. 13  
Sorjat: 54, pàg. 16  
Sorogain, barr. de: 79, pàg. 16  
Sotillo, pic de: 34, pàg. 16 // 35, pàg. 14 // E100, pàg. 3  
Sotillo, port de: 95, pàg. 11  
Soum de Ramond: 32, pàg. 11 // 63, pàg. 11  
Spijeolés: 24, pàg. 15 // 63, pàg. 12  
Spik: 31, pàg. 6  
Srinagar: 38, pàg. 8  
Stavanger: E100, pàg. 14, 16  
Stok Kangri: 77, pàg. 2, 3, 4  
Strokkur: 65, pàg. 3  
Subenuix: 42, pàg. 4 // E100, pàg. 6  
Sucre: 5, pàg. 11  
Sumidero Portillo: 31, pàg. 4  
Susa, vall de: 95, pàg. 8  
Susacocha, llac: 91, pàg. 5  
Susterris: 10, pàg. 7  
Svartifoss: 66, pàg. 16  
Sven Foyrn, badia de: 88, pàg. 4  
Swan, couloir: 3, pàg. 4 // 34, pàg. 16

## T

Tabac, cova del: 43, pàg. 13 // 90, pàg. 4  
Tabant: 89, pàg. 12  
Tabarla, font de: 47, pàg. 14  
Tabor de Névache: 95, pàg. 8  
Taburiente, caldera de: 92, pàg. 6, 7  
Tadjikistan: 80, pàg. 6  
Taga: 89, pàg. 6  
Tagoujim n'Tsouiannt: 49, pàg. 14 // 50, pàg. 6 // 86, pàg. 8

Taillon, pic: 6, pàg. 14 // 29, pàg. 11, 12 // 34, pàg. 16 // 48, pàg. 9 // 56, pàg. 13, 14 // 63, pàg. 11  
Tajos de la Virgen: 60, pàg. 15  
Tallat, serra del: E100, pàg. 19  
Tall Cremat, cadolles del: 51, pàg. 6  
Talló, Sri. del: 26, pàg. 4  
Talló d' Aulet: 92, pàg. 3  
Tambre-Alpago: 98, pàg. 16  
Tanca, coll de: 84, pàg. 14 // 92, pàg. 18  
Tapat, estany: 90, pàg. 4  
Taravau, castell de: 96, pàg. 13  
Tarkeddit: 89, pàg. 11, 13  
Tarpush, paso de: 91, pàg. 5  
Tartareu: 16, pàg. 4 // 30, pàg. 7 // 70, pàg. 12, 13  
Tarter, estany del: 89, pàg. 6  
Tasmània: 72, pàg. 12  
Tau: E100, pàg. 14  
Tailil: EAR, pàg. 6, 8, 9, 19  
Tauliraju: 20, pàg. 3  
Taure, serralada del: 32, pàg. 8 // 33, pàg. 12 // 96, pàg. 2, 4, 5  
Taús: 12, pàg. 13 // 27, pàg. 2  
Tavallera, cala: 88, pàg. 9  
Tavascan: 12, pàg. 4 // 13, pàg. 14 // 41, pàg. 2, 4  
Taverna, barranc de la: 7, pàg. 13  
Taverna, cova de la: 7, pàg. 14 // 90, pàg. 4  
Tavèrnotes: EAR, pàg. 7  
Taznack: 64, pàg. 15  
Tazzarine: 64, pàg. 14, 15  
Tchihatcheff, agulla: 73, pàg. 7  
Tei, coll del: 81, pàg. 16  
Teide, pic: 81, pàg. 2, 3, 4  
Teix, racó del: 7, pàg. 12  
Teixons, serrat dels: 81, pàg. 16  
Tejo, pico de: 47, pàg. 13  
Telemark (EUA): 28, pàg. 13  
Telleria, coll de: 95, pàg. 13  
Telouet: 64, pàg. 15  
Tempestats, glacera de: 64, pàg. 10, 11, 12  
Tempestats, pic de: 79, pàg. 11, 12  
Temple of Osiris: 4, pàg. 10  
Teneguia, volcà: 92, pàg. 6, 8  
Teno, punta de: 81, pàg. 5  
Ter, riu: 21, pàg. 8  
Teresina, ferrada: 39, pàg. 9, 10  
Terra Alta: 36, pàg. 10  
Terra del Foc: 88, pàg. 2  
Terradets, congost dels: 19, pàg. 10 // 21, pàg. 14 // 35, pàg. 14 // 39, pàg. 3 // 49, pàg. 2, 5, 7 // 50, pàg. 12 // 72, pàg. 3 // 80, pàg. 12 // 92, pàg. 2, 4  
Terranyes: 51, pàg. 5, 6  
Terrassola: 25, pàg. 10  
Tête Blanche: 78, pàg. 3  
Tête de Valpellina: v. Valpellina  
Than, estany: 53, pàg. 16  
The Mittens: 4, pàg. 10  
Theodule: 36, pàg. 8  
Thonon-les-bains: 79, pàg. 6  
Thor's Hammer: 4, pàg. 10  
Thorung La: 67, pàg. 3, 5  
Three Sisters: 4, pàg. 10  
Thyssen, museu: 97, pàg. 13  
Tiahuanaco: 54, pàg. 10  
Tibet: 14, pàg. 6 // 66, pàg. 10 // 81, pàg. 9  
Tichki: 86, pàg. 5  
Tierrantona: 24, pàg. 11  
Tighremt n'Ahmed: 86, pàg. 5  
Tighremt n'Ayt: 89, pàg. 12  
Tigris, riu: 96, pàg. 2  
Tikal: 25, pàg. 9 // 26, pàg. 8  
Timesguida: 36, pàg. 15  
Tinença de Benifassà: 14, pàg. 10 // 50, pàg. 16  
Tinerhrh: 64, pàg. 13  
Tiquimani: 21, pàg. 6  
Tiran, estrets de: 2, pàg. 8  
Tirig: 15, pàg. 10  
Tirvia: 52, pàg. 7 // ECS, pàg. 10  
Titicaca, llac: 4, pàg. 12 // 21, pàg. 7 // 54, pàg. 9, 10 // 55, pàg. 7

Tizi-n'Ait- Imi: 86, pàg. 5, 8  
Tizi-n'Illissi: 86, pàg. 7  
Tizi-n'Rougoult: 89, pàg. 11  
Tizi-n'Taghboula: 86, pàg. 6, 8  
Tizi-n'Tazaret: 64, pàg. 14  
Tizi-Tirherhouzine: 53, pàg. 15  
Tiznit: 72, pàg. 4  
Tjødne, estanys de: E100, pàg. 15, 16  
Tlachichuca: 57, pàg. 10  
Todra, gorges del: 1, pàg. 11 // 53, pàg. 15 // 93, pàg. 15  
Tofana di Rozes: 20, pàg. 2  
Toll de l'Ou: 29, pàg. 14, 15  
Toll del Vidre: 97, pàg. 14, 15  
Toló: 16, pàg. 4  
Tolosa de Llenguadoc: 53, pàg. 16  
Tomaset, grau del: 91, pàg. 12 // 97, pàg. 4  
Tor: ECS, pàg. 9  
Torà de Riubregós: EAR, pàg. 10  
Toribio, mas del: 99, pàg. 9  
Torla: 97, pàg. 11, 12  
Torn, coll del: 54, pàg. 15  
Tornero, cueva del: 2, pàg. 15 // 4, pàg. 14  
Torre de la Vila: 34, pàg. 10  
Torre del Rico: 68, pàg. 14  
Torre de Marboré: 6, pàg. 14 // 97, pàg. 11, 12  
Torregrossa, tossals de: 13, pàg. 7 // 25, pàg. 3, 4  
Torrero, mas del: 15, pàg. 13 // 51, pàg. 5, 6  
Torres del Paine: 17, pàg. 11 // 18, pàg. 6 // 29, pàg. 8 // E100, pàg. 14  
Torres de Segre: 16, pàg. 6  
Torrota de l'Obac: 93, pàg. 11  
Toscar, el: 15, pàg. 13  
Tosilla, font de la: 47, pàg. 14  
Tossues, barranc de les: 99, pàg. 9  
Tossalet, el: 57, pàg. 16 // 58, pàg. 16  
Tossal Gros: 57, pàg. 14, 15  
Tossa Pelada: E100, pàg. 22  
Tossa Plana de Lles: 64, pàg. 10 // E100, pàg. 7  
Tosses, collada de: 21, pàg. 9 // 87, pàg. 7  
Totem Pole: 4, pàg. 10  
Toubkal: 1, pàg. 11 // 36, pàg. 13, 14 // 59, pàg. 3 // 72, pàg. 3  
Tragó de Noguera: 21, pàg. 3 // 70, pàg. 14, 16  
Trascuit, ref.: 71, pàg. 6  
Travesani, pic de: E100, pàg. 10  
Tredòs: EAR, pàg. 9, 10  
Trempe: 60, pàg. 2, 3  
Tres Canaletes, puig de les: E100, pàg. 23  
Tres Cares, roca de les: 97, pàg. 3  
Tres Creus, coll de: 92, pàg. 19 // 93, pàg. 10  
Tres Esglaons, grau dels: 82, pàg. 7 // 91, pàg. 11, 12 // 97, pàg. 2, 4  
Tres Peires: 56, pàg. 15  
Tres Ponts: 39, pàg. 3  
Tresserres, coll, casa, tossal de: 90, pàg. 14, 15  
Trevélez: 22, pàg. 14  
Triacastela: 42, pàg. 8  
Triador, coll: 21, pàg. 9  
Trient: 86, pàg. 4  
Trois Conseillers: 73, pàg. 6 // 91, pàg. 6  
Trona, la: Siurana: 59, pàg. 16 // E100, pàg. 14  
Trondheim: 42, pàg. 9  
Trousouse: 30, pàg. 10  
Tropes, coll d'en: 93, pàg. 10  
Tuixén: 12, pàg. 4 // 21, pàg. 9 // 31, pàg. 12 // 72, pàg. 11 // 87, pàg. 6 // 89, pàg. 8  
Tumi: 55, pàg. 7  
Tupungato: 28, pàg. 10  
Turbó, el: 33, pàg. 11 // 62, pàg. 3  
Turmell, serra del: 14, pàg. 10, 11  
Turon de Neouvielle: 91, pàg. 6  
Turquia: 96, pàg. 2, 5  
Txelis pàg. V. Coma de Gelis

## U

Uandras, congost d': 89, pàg. 11  
Ugjar: 22, pàg. 14

Ulldemolins: 25, pàg. 12  
Ull de Ter: 34, pàg. 3  
Upsala, glacera d': 18, pàg. 7  
Uran, coll d': 82, pàg. 16  
Urdossa, pic d': E100, pàg. 14  
Urdukas: 83, pàg. 8, 9  
Urgell, canal d': 63, pàg. 5  
Urkiaga, port d': 79, pàg. 16 // 95, pàg. 12  
Urkulu: 79, pàg. 16  
Urmella, Tuca d': 10, pàg. 12  
Urriello, pico de: v. Naranco de Bulnes  
Ursain, coll d': 95, pàg. 13  
Urubamba, riu: 19, pàg. 8  
Ussel, agulla: 73, pàg. 5  
Utiel, plana d': 47, pàg. 13  
Utxesa: 16, pàg. 6 // 17, pàg. 2 // 25, pàg. 3, 4 // 39, pàg. 5  
Uxmal: 25, pàg. 9 // 26, pàg. 8  
Yunyi, Salar de: 5, pàg. 11, 12 // 53, pàg. 7  
Uzbekistan: 72, pàg. 6, 7, 8  
Uzon, caldera d': 99, pàg. 3, 4, 5

## V

Vacares, puntal de: 60, pàg. 15  
Vadiello: 4, pàg. 6  
Vail: 43, pàg. 7, 8  
Valais: 42, pàg. 6 // 78, pàg. 2  
Valentín, pozo del: 47, pàg. 14  
Valgrande, Torre de: 20, pàg. 4  
Valielles de Busa: 78, pàg. 8  
Valielles de Llengots: 90, pàg. 14  
Valiner: v. Baliner, pic  
Valira: 39, pàg. 4  
Vallada: 65, pàg. 11 // 67, pàg. 18  
Vallcalent, circuit BTT: 5, pàg. 6  
Valldarques: 34, pàg. 9  
Vallibona: 14, pàg. 10 // 15, pàg. 10  
Vallferosa: 16, pàg. 3  
Vallferrera, ref. de: 95, pàg. 11  
Vall Ferrera: v. Ferrera, vall  
Vall Fosca: v. Fosca, vall  
Vallhiverna: 34, pàg. 15 // 41, pàg. 6 // 45, pàg. 11 // 73, pàg. 5, 7  
Vall-llebrerola: 99, pàg. 7  
Vallmajor, cova de: 24, pàg. 16  
Vallonga: 90, pàg. 14  
Vallouise: 47, pàg. 5  
Valls, mas i riu de les: 97, pàg. 15  
Valltarga: EAR, pàg. 7  
Vallter: 21, pàg. 8  
Valpellina, coll de: 78, pàg. 2

Valpellina, Tête de: 78, pàg. 3  
Vanoise, la: 53, pàg. 4 // 62, pàg. 11  
Vansa, vall de la: 21, pàg. 9 // 72, pàg. 11  
Van Vieng: 89, pàg. 4  
Varaita, vall de: 48, pàg. 10  
Vatnajökull: 66, pàg. 15  
Veleta, pic: 60, pàg. 15  
Vent, forat del: 53, pàg. 10  
Venta Boquella: 65, pàg. 11  
Ventadors, avenc de: 53, pàg. 10  
Venta Roman: 68, pàg. 15  
Ventolau, pic de: E100, pàg. 9  
Ventosa i Calvell, refugi: 23, pàg. 16  
Vera, coll de: 78, pàg. 8  
Vera de Bidasoa: 95, pàg. 12, 13  
Vercors: 56, pàg. 7 // 62, pàg. 11  
Verd, serra del: 57, pàg. 3 // E100, pàg. 14  
Verda, collada: 21, pàg. 8  
Verdaguer, punta: v. Punta Verdaguer  
Vero, riu: 75, pàg. 6, 7  
Vero, tozal del: 46, pàg. 16  
Verònica, cabana: v. Cabana Verònica  
Viados: 18, pàg. 8 // 41, pàg. 5  
Vicenç Barbé, refugi: 18, pàg. 10  
Vidals, pic dels: 22, pàg. 13 // E100, pàg. 7  
Viadre, toll el: 97, pàg. 15  
Vielha, hospital de: v. Espitau de Vielha  
Viedma, llac: 18, pàg. 7  
Vietnam: 16, pàg. 12 // 17, pàg. 14  
Vignemale: v. Vinhamala  
Vik: 66, pàg. 15  
Viladecabres, coll de: 52, pàg. 4  
Vilafranca de Conflent: 35, pàg. 6 // 40, pàg. 10 // 52, pàg. 8  
Vilafranca del Panades: 79, pàg. 3  
Vilamajor: 16, pàg. 3  
Vilanova de Meià: 49, pàg. 5 // 92, pàg. 4 // 98, pàg. 16  
Vilanova de la Sal: 49, pàg. 5  
Vilaplana: 62, pàg. 12  
Vilcanota, serralada: 19, pàg. 8  
Villanua: 20, pàg. 8  
Villaviciosa: 77, pàg. 14  
Vilosell: 19, pàg. 11  
Vilyutxinsky, volcà: 99, pàg. 4  
Vinalopó: 67, pàg. 19  
Vinhamala: 42, pàg. 3 // 48, pàg. 10 // 63, pàg. 10 // 71, pàg. 12, 13 // 91, pàg. 9  
Vinhamala, petit: 63, pàg. 10 // 91, pàg. 9  
Violí, mas del: 16, pàg. 3  
Virós, bordes, bosc de: 52, pàg. 7 // ECS, pàg. 8, 18  
Viso, mont: 48, pàg. 10  
Vistabella del Maestrat: 13, pàg. 10 // 15, pàg. 10

Viuda, tossal de la: 78, pàg. 8, 9  
Vogar: 66, pàg. 16  
Voloriu o Boloriu: 1, pàg. 12  
Vulturó: E100, pàg. 11

## W

Wadi Rum: 9, pàg. 10, 11  
Warmihuanusca: 19, pàg. 8  
Water Hole: 4, pàg. 10  
Weissshorn: 66, pàg. 2  
Weissmiess: 42, pàg. 6 // 86, pàg. 11  
Wellington: 45, pàg. 14  
Whitney, mount: 3, pàg. 14  
Wisconsin: 28, pàg. 13

## X

Xelva: 47, pàg. 11, 12  
Xeres: 53, pàg. 15  
Xertó, coll de: 97, pàg. 15  
Xiribeta pàg. V. Girbeta  
Xúquer, riu: 47, pàg. 14 // 65, pàg. 10  
Xiques, font de les: 98, pàg. 14  
Xyloscalo: 64, pàg. 3, 4, 5, 6

## Y

Yaxchilan: 26, pàg. 8  
Yamdruk, llac: 14, pàg. 7  
Yerupaja, riu: 91, pàg. 2, 5  
Yosemite: 86, pàg. 11 // E100, pàg. 14

## Z

Zagora: 89, pàg. 11  
Zanzibar: 54, pàg. 7  
Zapotrea: 79, pàg. 15  
Zawyat Ahançal: 86, pàg. 7  
Zegama: 72, pàg. 14  
Zermatt: 20, pàg. 2 // 57, pàg. 7 // 64, pàg. 7 // 66, pàg. 4 // 71, pàg. 7, 8 // 78, pàg. 4  
Zidan, vall de: 73, pàg. 3  
Zinder: 74, pàg. 13  
Zofingen: 6, pàg. 13  
Zoldegui, coll de: 95, pàg. 12  
Zonza, aresta de: 69, pàg. 11  
Zopatea: 27, pàg. 7  
Zumstein: 64, pàg. 7  
Zurita: 20, pàg. 8  
Zuriza: 34, pàg. 2 // 69, pàg. 15, 16