

Destaquem:

L'agenda
del mes
+p.2

Banc de
Temps
+p.3

Espai Lúdic al
Club
+p.3

Activitats de
Muntanya
+p.4

Grup
Muntanya
25è Aniversari
+p.5

Carros de Foc
+p.6

Lucía
Caballero
+p.6

Trimestre
sobre el canvi
climàtic
+p.7

Exposició de
Miquel Pellicer
+p.7

De Portes
Endins:
Berta Martín
+p.8

Jornada de treball de les comissions del Club Muntanyenc Sant Cugat

21 d'octubre de 2006

Per tal d'avançar i aprofundir en les comissions de treball creades per fomentar la participació dels socis/es en el bon funcionament i gestió del club, es crea aquesta primera jornada de treball en què es tindrà el temps suficient i l'espai idoni per a tirar endavant les diverses comissions proposades.

Des de la junta fem una crida a la participació activa en aquesta iniciativa oberta a tots els socis i sòcies.

Si hi voleu participar caldrà que us apunteu amb antelació al taulell de recepció.

MATÍ

9.00 a 9.30 h. Trobada a la seu i formació dels grups de treball.

Grups de treball previstos: Immigració, Collserola, Voluntariat i foment de les activitats transversals al club, Reforma dels estatuts, Economia-Consell econòmic, Biblioteca.

9.30 a 11 h. Treball de les diverses comissions establertes.

11.00 a 11.30 h. Descans - cafè.

11.30 a 12.45 h. Continuació de les comissions.

13.00 a 14.00 h. Exposició comuna de les conclusions de totes les comissions.

14.00 a 16.00 h. Dinar. Caldrà apuntar-s'hi prèviament amb una setmana d'antelació.

TARDA

16.00 a 18.00 h. Junta plenària extraordinària.

Curs 2006-2007 de la Coral Sant Cugat 1975

Hola amics, ja hem tornat de vacances i amb moltes ganes de cara a aquest nou curs 2006-2007.

Comencem amb la novetat d'un nou director (Tomeu Quetglàs) que continuarà la feina feta per en Sergi Moreno.

Precisament amb en Sergi vàrem actuar el 10 de setembre a la Festa Major de Falgars (Berguedà) cantant la Missa Solemne i seguidament un concert que vàrem preparar la setmana anterior. A més de cantar, vam passar un cap de setmana molt divertit, allotjats a l'hostal del Santuari. En aquesta ocasió només ens varen fallar els bolets que no se'n feien, tot i ser el temps apropiat.

Per aquest curs, tenim una sèrie de compromisos que us anirem explicant.

De moment, per a aquest trimestre hi ha previst:

- Trobada de corals a Montserrat el 22 d'Octubre
 - Excursió a la serra de Collserola amb cantada inclosa.
 - Concert a les Aules d'extensió universitària de la gent gran.
 - Concert de Nadal.
 - Concert d'intercanvi amb una coral del Vallès.
- Per a l'any vinent ja hi ha programats:
- Mil·lenàrium de l'Albert Amargós amb l'orquestra de

Sant Cugat a l'Auditori.

- Concert de Festa Major a final de curs.

- Dos o tres projectes més de concerts que falten concretar. Des d'aquí animem a tothom que tingui ganes de cantar que s'adreci a la secretaria del Club Muntanyenc per a posar-nos en contacte.



Assagem al Club els dimarts i dijous de 9:30 a 11:30 del vespre. Només es demana oïda musical i veu afinada. No es imprescindible saber solfejar. Amb voluntat i ganes es pot suplir aquesta manca.

Aquesta crida va dirigida a tothom però sobretot als homes que componen les cordes amb menys cantaires actualment. Sereu tots molt benvinguts i us incorporareu a un grup que, a part de cantar (sense menysprear

la qualitat), té com a norma passar-s'ho bé.

També admetem voluntaris que vulguin assajar amb nosaltres alguns dels temes que s'han anunciat aquí. (Ex: Mil·lenàrium d'A. Amargós).

Si voleu més informació podeu buscar-la a la web: www.coralsantcugat.com on trobareu més dades sobre la història de la Coral, cantaires, repertori, actuacions, etc.

Joan Puignero (president de la coral)

LIQUIDACIÓ DE PRETEMPORADA HIVERN '06 '07

DEL 9 AL 30 DE SETEMBRE DE 2006

Si t'ho penses massa... arribaràs tard!

VINE A VEURE LES NOVETATS



SANT CUGAT ESPORTS

plaça dels quatre cantons s/n • tel. 93 674 30 81 • 08172 sant cugat del vallès



Ski



Snowboard

X Octubre

1a setmana

- 01 **Matinals al Montseny.** Càdec de Boixaus. *Muntanya*
- 01 **Passeigs per Collserola.** Can Busquets, font del Bon Pastor, turó i torrent de Can Maiol, Can Pascual, turó de Can Balasc, Can Busquets. Guia: Natxo Gonzalvo. Medi: cotxe.

2a setmana

- 03 **Grup de Lectura.** Sala Annapurna a les 20 h. "El primer hombre" d'Albert Camus. *Cultura*
- 04 **Projecció de cinema.** "El lado oscuro del corazón". Sala Annapurna a les 22 h. *Cultura*
- 04 **Espai lúdic.** Sala Annapurna entre 20 i 21,30 h. *Club*
- 04 **Xerrada Funcionament del Banc del Temps.** Sala Montblanc a les 18,30 h.
- 05 **Reunió Grup de Muntanya per la sortida Zona Perafita i Monturull.** Sala Pica d'Estats a les 20 h. *Muntanya*
- 06 **Reunió informativa.** Grup fotografia i video. Sala de Junes a les 20 h. *Club*
- 06 **Reunió informativa.** BTT. Sala de Junes A les 19 h. *Club*
- 7-8 **Capdemunt.** Pic de Pessons (Andorra). *Muntanya*
- 08 **Passeigs per Collserola.** Vallvidrera, Sant Pere Màrtir, Peu del Funicular. Guia: Josep castellví. Medi: tren.
- 08 **Verdaverd.** 10a Sortida. El vell Sarrià i els jardins de la Tamarita. *Muntanya*
- 08 **Pas a Pas.** El Puigsacalm, el bosc de la Grevolosa i l'ermita de Sant Nazari (La Garrotxa). *Muntanya*

3a setmana

- 11 **Projecció de cinema.** "El cartero". Sala Annapurna a les 22 h. *Cultura*

- 11 **Espai lúdic.** Sala Annapurna entre 20 i 21,30 h. *Club*

- 15 **Passeigs per Collserola.** Santa Creu d'Olorda i Puig d'Olorda. Guia: Gemma Garcia. Medi: cotxe.

4a setmana

- 16 **Conferència cicle les visites del Sud.** Sala de conferències a les 19,30 h. *Intermón Oxfam*
- 17 **Tercer cicle confencies Dona i Salut.** "Els nervis i l'estrés". Dr. Creixell. Sala Montblanc. *Club*
- 18 **Projecció de cinema.** "Cyrano de Bergerac". Sala Annapurna a les 22 h. *Cultura*
- 18 **Espai lúdic.** Sala Annapurna entre 20 i 21,30 h. *Club*
- 19 **Conferència "El canvi climàtic: causes i conseqüències".** Sala Montblanc a les 20 h. *Natura*
- 20 **Verdaverd.** Des de l'estació de Reina Elisenda als jardins de Can Sentmenat, visitant el parc del Castell de l'Oreneta. *Muntanya*
- 21 **Jornada de treball de les comissions CMSC.** Més informació a la portada.
- 21-22 **Capdemunt.** Pic de l'Estantó i pic de Tristaina (Andorra). *Muntanya*
- 21-22 **Grup de Muntanya.** Zona Perafita i Monturull (Cerdanya). *Muntanya*
- 22 **Pares i Fills.** El Matagalls. *Muntanya*
- 22 **Passeigs per Collserola.** Excursió a la font dels Degotalls i al poblat ibèric de Ca n'Oliver. Guia: Miquel Sánchez. Medi: cotxe.
- 22 **Trobada de Corals a Montserrat.** Més informació a la portada.

5a setmana

- 25 **Projecció de cinema.** "Nuestra música" Sala Annapurna a les 22 h. *Cultura*

- 25 **Espai lúdic.** Sala Annapurna entre 20 i 21,30 h. *Club*

- 25 **Reunió informativa 2a Fase del Camí de Sant Jaume.** Espai Montblanc a les 20 h.

- 26 **Xerrada amb experiments "L'energia, què és?".** Sala Montblanc a les 20 h. *Natura*

- 27 **"La nit més jove".** De 22 h a 1 matinalada. *Club*

- 28 **Senderisme.** De Cap de Rec a Cap de Creus pel GR-11. 2a etapa: La Fontanera - Collada de Toses. *Muntanya*

- 29 **Pas a Pas.** La volta al Bisaura (Osona). *Muntanya*

- 29 **Passeigs per Collserola.** Forn de la calç, cova neolítica, font i ermita de Sant Vicens del Bosc, font i ruïnes de Can Gordi, Sol i Aire, visita a la casa museu d'en Guillem Roca, tornada pel pantà de Can Borrell i Can Borrell. Guia: Joan Valls. Medi: a peu.

- 29 **23a Mitja Marató de Sant Cugat.** *Atletisme*

X Novembre avanç

- 04 **Camí de Sant Jaume.** I fase: St. Cugat - St. Joan de la Penya. 13a etapa de Anís a Santa Maria de la Peña - Estación (Hoya de Huesca). *Muntanya*
- 4-5 **Capdemunt.** Sortida
- 05 **Matinals.** Anirem a fer els pous de neu.
- 07 **Camí de Sant Jaume.** Etapa Tierz-Anís.

Aquest mes la nit més jove també se celebra al Club Muntanyenc

L'últim divendres d'octubre us podeu acostar al Club per gaudir de les activitats però amb un context ben diferent: sota les estrelles i amb la màgia de la nit. Obrirem les portes a les 10 de la nit i les tancarem a la 1 de la matinada; podreu fer un tastet de badminton, enfilar-vos al rocòdrom i fruit d'una mica de trapezi. Recordeu que si no teniu els 18 anys necessitareu una autorització per poder fer escalada. Podeu recollir-la a la Recepció del Club o a l'Ateneu i dur-la signada.

Intermón Oxfam

El dilluns 16 d'octubre, a 2/4 de 8 del vespre, rebrem la visita del Sr. Henry Moisés Guardia, de Bolívia, al Club Muntanyenc, qui ens portarà el seu informe sobre la crua realitat que viu la seva comunitat sota l'imperi de Repsol al departament de Tarija.

Aquesta trobada s'emmarca dins "les visites del sud", en què cada any un membre d'una cooperativa, organització, etc., que treballa directament en les zones on Intermón Oxfam porta a terme els seus projectes de desenvolupament, ens visita i ens explica la situació de la zona on treballa.

Diari de Sant Cugat
Si ets de Sant Cugat, tu ets un dels nostres...

Fes-te'n subscriptor
i gaudiràs de totes les ofertes

Diari de Sant Cugat
93 589 62 82

Sant Antoni, 42
08172 Sant Cugat del Vallès - Barcelona

carré mobles
DES DE 1949

Francesc Moragas, 33 - Apt. de correus 33 - 08190 Sant Cugat del Vallès
Tels. 93 590 88 88* - Fax 93 674 08 98
carremobles@carremobles.com - www.carremobles.com

Banc de temps

El proper dimecres 4 d'octubre a les 18.30 h. hi haurà una xerrada informativa sobre el funcionament del Banc del Temps, iniciativa compartida entre el Club i l'Ajuntament de Sant Cugat del Vallès, l'acte tindrà lloc a la Sala Montblanc del Club. Hi assistirà la Sra. Flori Vicente, una de les responsables del Banc del Temps de Bilbao. És, doncs, una bona ocasió perquè conegueu què és i com funciona el Banc del Temps.

Si esteu interessats en formar part de la secretaria del Banc del Temps, només cal que truqueu al telèfon de l'Ajuntament 93 565 70 00, demaneu per l'Anna Soler o l'Albert Mallol.

Us recordem que la Secretaria del Banc del Temps està oberta els dilluns, dimarts i dijous de 17.30 a 20 h, a la Casa de Cultura i que a partir del mes de gener de 2007 s'instal·larà al CMSC.

El Club Jiu-Jitsu Sant Cugat farà ús de l'Espai Canigó del Club Muntanyenc

El Club Jiu-Jitsu Sant Cugat i la Fundació Club Muntanyenc Sant Cugat (FCMSC) varen signar un conveni el passat 4 de setembre segons el qual la FCMSC cedeix l'ús al Club de Jiu-Jitsu Sant Cugat de la Sala Polivalent (Espai Canigó) per als seus entrenaments.

El Club de Jiu-Jitsu podrà disposar d'aquest espai tots els dilluns, dimecres i dijous de les 20 a les 21 hores, horari durant el qual portaran a terme els entrenaments. Per a més informació, truqueu a Sergi Subirà, President del Club Jiu Jitsu Sant Cugat al tel. 680 22 74 37



A la dreta Sergi Subirà, i a l'esquerra Francesc Duch, presidents del CMSC i del Club Jiu-Jitsu Sant Cugat, respectivament

Necessitem voluntaris per la 23a Mitja Marató de Sant Cugat que es farà el 29 d'octubre

Per realitzar aquesta prova és molt important el paper del voluntaris per controlar les inscripcions i els carrers per on passa la Mitja Marató, animen als socis que vulguin

participar que passin a inscriu-se a inicis d'octubre a la seu del club. Els voluntaris i voluntàries tindran el mateix premi que els corredors.

Tercer cicle de conferències Dona i Salut

Aquest cicle s'enmarca dins del Pla Municipal per a la Igualtat d'Oportunitats dona-Home de Sant Cugat del Vallès i té prevists les conferències a la Sala Montblanc, el segon dimarts de cada mes a partir d'octubre, a les 19'00 h. Aquest mes, el 17 d'octubre: Els nervis i l'estrès. (Dr. Creixell)

Espai Lúdic al Club Muntanyenc Sant Cugat

Us oferim una estona a la setmana per estar a gust.

A qui va dirigit aquest espai lúdic:

Principalment: adults que treballen, sobretot de cara al públic, bàsicament dones, que abans de tornar a casa volen refrescar-se, desemboirar-se, descansar, compartir relaxament, obrir la ment, estimular les neurones i desenganxar-se de l'estrès entre altres beneficis. Com una mena de "happy hours", però amb altres al·licients suplementaris.

Amb música, cant, curtes audicions (poesia, text...), ball (no d'acadèmia), massatges, cabrioles físiques lliures i dirigides, xerrades i xerrameques, racó-bar, racó lectura, convidats especials, jocs per esbravar-se (no de taula), jocs per riure, projeccions (diapos, documentals), pelu, maquillatge, massatge facial, moda, desfilades, altres mil ...

Dia: cada dimecres

Hora: entre les 20 i les 21,30 h

Lloc: espai social del CMSC, a dalt de tot, al fons.

Comencem el dimecres 4 d'octubre.

Les condicions per participar-hi són molt senzilles i barates: ser soci del CMSC i estar disposat a donar i rebre. Una mica de bona disposició per allò lúdic i deixar-se anar no aniria gens malament, tampoc. Us hi esperem.

Noves iniciatives del CMSC

Des de la junta es volen potenciar noves iniciatives per tal d'engrandir el ventall de possibilitats que podem oferir des de la nostra entitat. Així doncs, us en proposem dues de noves:

GRUP DE FOTOGRAFIA I VIDEO.

Reunió informativa: 6 d'octubre a les 20h.

GRUP DE BTT.

Reunió informativa: 6 d'octubre a les 19h.

Ja tenim la **Loteria de Nadal del Club!!**

MOBLES CASAJUANA

- Mobiliari i decoració
- Matalasseria

- Mobles de cuina a mida
- Articles per a nens petits

C/ Santiago Rusiñol, 37 - Tel. 93 589 22 32 - C/ Major, 6 - Tel. 93 674 16 00

1 d'octubre, diumenge

Matinals al Montseny

Càdec de Boixaus

Anirem a veure el càdec de Boixaus, arbre monumental. Pel camí passarem per abundant fageda, que si els colors de la tardor han ja arribat, pot ser meravellosa. Són uns 500 metres de desnivell i unes 4 hores de caminada real.

Sortida a les 8 del matí del Pla del Vinyet i Cèsar Martinell amb transport propi.

7 i 8 d'octubre, dissabte i diumenge

Capdemunt

Pic de Pessons (Andorra)

Dissabte sortirem des de l'estació d'esquí de Grau Roig (2.100 m) i pujarem pel camí que passa entre els nombrosos llacs que hi ha en aquesta vall que forma el circ de Pessons. Des del Pic de Pessons (2.864 m) baixarem fins al Refugi de l'Illa (2.485 m), on passarem la nit (Refugi no guardat).

Diumenge farem el control de la Marxa de Resistència de Cap de Rec, organitzada pel CMSC, i tot seguit baixarem per la Vall de Madriu fins a Escaldes (1.200 m).

Durada: dissabte: 5 h / diumenge: 4 h**Dificultat:** Mitja. Recorregut d'Alta Muntanya**Desnivell:** dissabte: +760, -380 / diumenge: -1.285**Vocal:** David Rovira**Sortida:** dissabte a les 7 hores**Informació i inscripcions:** davidrovira7@gmail.com

8 d'octubre, diumenge

Verdaverd

10a Sortida.

El vell Sarrià i els jardins de la Tamarita.

Des de l'estació de l'avinguda Tibidabo a la de la Reina Elisenda.

Hora i lloc de sortida: a les 16.30 hores a la estació de metro L7 Av. Tibidabo (plaça John Kennedy)

8 d'octubre, diumenge

Pas a Pas

El Puigsacalm, el bosc de la Grevolosa i l'ermita de Sant Nazari (La Garrotxa)

L'excursionista voldria endur-se a casa un record perpetu del seu pas per la Grevolosa, no tan sols fer unes senzilles fotos d'aquest paratge. El silenci, les olors, la humitat, la corpulència inaccessible dels arbres, la penombra..., la Grevolosa es quedarà allà, però el seu record ens acompanyarà per sempre.

Durada: 5 hores aprox.**Dificultat:** baixa- moderada**Desnivell:** + 382, - 576**Hora sortida:** 7.30 h**Lloc:** Cesar Martinell/Pla del Vinyet**Vocals:** Artur Arruga i Vicenç Peig

20 d'octubre, divendres

Verdaverd

Des de l'estació de Reina Elisenda als jardins de Can Sentmenat, visitant el parc del Castell de l'Oreneta.

Hora i lloc de sortida: a les 14.30 a l'estació del metro L6 (Reina Elisenda), sortida al Pg. de la Reina Elisenda.

Informació: Vicenç Peig 607.809.999

21 i 22 d'octubre, dissabte i diumenge

Capdemunt

Pic de l'Estanyó i pic de Tristaina (Andorra)

Dissabte sortirem des del refugi de Sorteny (1.969 m), i pujarem pel camí que segueix el riu fins l'estany de l'Estanyó, i per la serra del Roc del Rellotge arribarem al pic de l'Estanyó (2.915 m). Tornarem al refugi de Sorteny, on passarem la nit (refugi no guardat).

Diumenge ens apropiarem amb els cotxes fins a l'aparcament de l'estació d'esquí d'Ordino, des d'on surt un camí cap als estanys de Tristaina (2.300 m), i seguirem fins al pic de Tristaina (2.876 m).

Durada: dissabte: 5 hores / diumenge: 5 hores**Dificultat:** Mitjana. Recorregut d'Alta Muntanya**Desnivell:** dissabte: +965, -965 / diumenge: +976, -976**Vocal:** David Rovira**Sortida:** dissabte 7 hores**Informació i inscripcions:** davidrovira7@gmail.com

21 i 22 d'octubre, dissabte i diumenge

Grup de Muntanya

Zona Perafita i Monturull (Cerdanya)

Sortida inscrita dins del Programa 25è aniversari Grup de Muntanya.

Duració estimada: de 5 a 6.30 hores, en funció del grup apuntat. L'itinerari dependrà de si es va en cotxes o en autocar, i podrà ser de 1 o 2 dies, amb possibilitat de dormir a Cap de Rec.

Reunió: dijous 5 d'octubre a les 20.00 hores al Club. Reunió per concretar tota la sortida. Possibilitat de fer itineraris alternatius en funció de les necessitats del grup de muntanyencs presents a la reunió.

Vocal: Natxo Gonzalvo

22 d'octubre, diumenge

Pares i Fills

El Matagalls

Clàssica ascensió dels joves muntanyencs catalans quan s'inicien en l'excursionisme.

Anirem amb els vehicles per l'autopista AP-7 i ens trobarem a l'Àrea de Servei del Montseny. A Collformic deixarem els cotxes. L'ascensió s'inicia pujant unes escales i continua per la carena dels Roures, al final de la qual, deixant el Turó d'en Bessa a l'esquerra (on hi ha un repetidor de TV), s'arriba al Pla de la Barraca, on es poden veure les restes d'una poua de neu. Es continua per fort pendent cap el Turó Gros des d'on es veu el Matagalls amb la seva coneguda creu. Ara el camí s'enfila més planer fins arribar al cim del Matagalls. Tornarem pel mateix camí.

Durada: 3 hores**Dificultat:** alta pel desnivell**Distància aproximada:** 8 km.**Desnivell:** 550 m.**Vocal:** Miquel Jaumot

Hora i lloc de sortida: A les 9 del matí del Pla de Vinyet amb Cèsar Martinell, en cotxes particulars. Màxim 40 persones.

Inscripcions: Cal inscriure's prèviament. Tel. del CMSC (93 674 53 96)

28 d'octubre, dissabte

Senderisme

De Cap de Rec a Cap de Creus pel GR-11. 2a etapa: La Fontanera - Collada de Toses

Sortida de l'estació d'esquí Guils-Fontanera (1.900m) per davallar als plans de Cerdanya per Guils, Saneja, Puigcerdà i Villalobent (1.200m). Ascensió al coll Marcer i la Creu de Maïans (2.000m), per acabar a la carretera de la collada de Toses.

Durada: 7 hores de caminada real.**Dificultat:** Mitja muntanya**Distància:** aproximadament 24 Km.**Desnivell:** - 700 + 800 - 300.**Vocal:** Josep M^a Bordas.

Hora i lloc de sortida: 6 del matí. Pla del Vinyet/Cèsar Martinell amb autocar.

Inscripcions: a partir del dia 9 (socis) i del dia 23 (no socis). Places limitades.

29 d'octubre, diumenge

Pas a Pas

La volta al Bisaura (Osona)

Un circuit estrella per la subcomarca del Bisaura. Castell de Montesquiu, el Pla del Revell, collet de Mongia, castell i església de Besora, salt del Mir, fageda del Bac del Mir, carena de la serra de la Coguleda, el Bosquetell, roure de la Creu, molí de la Foradada. (Es pot →

escurçar la caminada a Sta. Maria de Besora i anar dinar a Sant Quirze de Besora).

Durada: 5,30 hores

Dificultat: moderada

Desnivell: + 562 – 612

Hora de sortida: 7 h

Guies: Artur Arruga – Vicenç Peig

ATENCIÓ: Recordeu el canvi d'horari

AVANÇ NOVEMBRE

4 de novembre, dissabte

Camí de St. Jaume

I fase: St. Cugat - St. Joan de la Penya
13a Etapa de Aniés a Santa Maria de la Peña – Estación (Hoya de Huesca)

Sortida de Aniés per una pista marcada també com GR1, que seguim per aprox. 10 Km. Passem a la vora del Castell de Loarre, creuem el poble del mateix nom fins a l'església de San Esteban i, sempre caminant sobre pistes i senders, arribem al poble de Sarsamarcuello. Després continuem pel GR95, agafant una pista que porta a la collada de Sant Roman i baixa fins a Santa Maria de la Peña, passant a prop dels famosos Mallos de Riglos i pel Paso de Escalete. Etapa entre les més significatives del punt de vista paisatgístic.

Hora i lloc de sortida: 5h de Pla del Vinyet/Cèsar Martinell, amb autocar

Temps de camí: 5,30 hores aprox.

Distància: 23,5 Km aprox.

Dificultat: Mitjana (Cal posar-se un calçat adient al recorregut de mitja muntanya)

Desnivell: Dels 765 m. de Aniés fins als 550 m. de l'estació de Santa Maria de la Peña, passant pel 1.000 m. de la collada de Sant Roman.

Inscripcions: Del 9 d'octubre reservades als de les anteriors etapes. Del 30 d'octubre obert a tothom.

Credencial: Cal portar-la (segellarem a l'església de San Esteban de Loarre)

Vocals: Silvano Bendinelli i J. Maria Fontal

4-5 de novembre, dissabte i diumenge

Capdemunt

18-19 de novembre, dissabte i diumenge

Capdemunt

Mont Valier

GRUP DE MUNTANYA – 25è aniversari

Un tomb pel Parc Nacional d'Aigüestortes o com el Grup comença enguany la celebració del 25è aniversari

El passat llarg cap de setmana del 9 a l'11 de setembre una nombrosa representació del Grup de Muntanya vam sortir a fer excursions i travessa pirinenca partint de Boí, als Pirineus catalans.

Un grup va fer la següent travessa: Balneari de Caldes de Boí, refugi Ventosa i Calvell, Montardo (2.833 m), estany de Cap del Port, refugi de Restanca, coll de l'estany de Mar (2.502 m), boca sud del túnel de Viella (1.609 m).

El grup que va escollir Boí com a camp base: ascensió a la font de Llubriqueto, i als estanys de Gémena els més valents, el primer dia; clàssica travessa d'Aigües Tortes a Sant Maurici pel Portarró d'Espot, el segon dia, i caminades diversificades el tercer dia: a Cavallers, ruta de les esglésies romàniques, balneari...

Finalment, a migdia de l'11 de setembre vam dinar tots els grups junts i vam brindar amb xampany per celebrar l'aniversari de la fundació del Grup i la Diada. Molta xirinola, per cert.



Hem fet el cim!



El dinar de celebració del Grup de Muntanya

Passeigs per Collserola

Trobareu a l'agenda general els itineraris del mes d'octubre.

Les passejades són obertes a tothom. No cal ser soci del Club Muntanyenc Sant Cugat.

Horari: A les 9 hores a la Rambla del Cellar, davant les portes de la nova seu del club. Tornada a les 13.30 hores aproximadament.

Duració: 3 hores de caminada més l'hora d'esmorzar.

Participació gratuïta

Nivell de dificultat: cap

Sense inscripció prèvia

S'aconsella utilitzar calçat apropiat.

Informació: Secretaria del Club. Tel. 93 674 53 96.

Coordinador: Jesús González i Rovira

Els 100 Cims per a majors de 60 anys

Com ja sabeu, la FEEC ha posat en marxa aquesta activitat d'assolir un centenar de cims dels més representatius i característics de Catalunya. Als majors de 60 anys els permet poder justificar fins a 50 ascensions efectuades amb anterioritat. Com que molts socis del CMSC han assolit molts d'aquests cims en sortides organitzades per la Secció de Muntanya, pot ser fàcil justificar-les, i donarà menys feina si ho fem plegats (amb una única fitxa per sortida, que inclogui tots els participants). Els que estiguin interessats poden comunicar-ho a recepció, indicant el DNI, el codi de la llicència federativa (números a sota del codi de barres) i les dades que recordin dels cims que han assolit. Més informació a <http://www.feec.org/centcims/>

Gemma Garcia



SEGUPARK, Correduría d'Assegurances, s.l.
DGS-J0173

Tot el món de les assegurances al vostre servei

Sense cap compromís, estudiarem el conjunt de les vostres assegurances, el que ens permet oferir-vos el millor preu a les millors companyies amb el màxim servei.

TRUCAN'S

Tel. 936 923 684

benet@segupark.com

Espai disponible per a la seva publicitat.
Per a més informació: cmsc@clubmuntanyenc.org

Carros de Foc 2006

Durant els dies 1 i 2 de setembre va tenir lloc al Parc Nacional d'Aigües Tortes la cursa SKY RUNNER, que consisteix a fer el recorregut dels nou refugis en menys de 24 hores. Per part del Club de Tennis Natació Sant Cugat i Club Muntanyenc Sant Cugat hi van prendre part els següents socis: Carlos Guzmán, Josep Casajoana, Toni Cirilo, Xavier Picazos, Josep Lluch i Toni Pifarré. L'ordre d'arribada i temps registrat van ser: **Carlos Guzmán:** 18.18 h; **Toni Cirilo:** 22.30h; **Josep Lluch:** 22.45 h; **Xavier Picazos:** 23.30 h; **Josep Casajoana:** 23.30 h.

L'Antoni Pifarré va haver d'abandonar després de 12 hores i mitja. Des d'aquestes línies, voldria agrair especialment al Toni Cirilo l'acompanyament que va fer-me fins arribar al refugi de J.M. Blanc.

Antoni Pifarré



Lucía Caballero encapçala la classificació general del Circuit Català de Curses de Muntanya

L'atleta i sòcia del Club Muntanyenc Lucía Caballero encapçala la classificació del Circuit Català de Curses de Muntanya després d'haver obtingut la seva segona victòria consecutiva. La VI Cursa de Muntanya dels Mossos d'Esquadra-El Catllar va donar el tret de sortida al Circuit el passat 30 d'abril. La segona cursa va ser la VI Cursa de Muntanya de Paüls. Aquesta cursa de muntanya organitzada per la UEC Tortosa va tenir lloc el passat 14 de maig i va comptar amb un total de 258 participants.



Al centre, Lucía Caballero

atletisme

+++

Comencen els entrenaments

Aquest mes de setembre han començat els entrenaments d'atletisme del nostre Club a les pistes del C.A.R. de Sant Cugat. Actualment tenen cabuda a la secció:

Els nens i nenes a partir dels 7 anys; en un grup reduït i adaptat on els més petits juguen, corren i salten en un entorn natural i obtenen una molt bona base física.

Els nens i nenes fins a 12 anys, on aprenen, juguen i comencen a competir, si els agrada, amb un treball més específic. Els nens realitzen estades, intercanvis i sortides de cap de setmana, a més a més de les competicions. Els dos grups de petits entrenen dimarts i dijous de 6:30h a 20:15h.

Les categories superiors, des de cadets



a juvenils, entrenen junts de dilluns a dijous de 19:30h a 21h. El grup es diversifica en les diferents modalitats de velocitat, fons, salts i llançaments i s'especialitza entre un grup de competició i altres nois i noies que només volen sentir-se en forma a través de l'atletisme.

Grup d'entrenament per a gent adulta, majors de 25 anys, que amb una base de preparació física per nivells, treballa d'altres esports com voleibol, futbol, bàdminton, rugby, beisbol, ... i es fa un treball de prevenció de lesions més freqüents i exercicis amb el mètode Pilates. Els entrenaments d'adults es realitzen dimarts i dijous de 19:30h a 21h compatibilitzant-los amb els horaris laborals i familiars.

esquí

+++

Esquí, prepara la temporada !!!!!

Sí, sí, els d'esquí ja estem treballant per preparar una nova temporada. Enguany com sempre hi haurà algunes novetats, que anirem anunciant.

Primer de tot recordar-vos que la primera activitat és **La Fira de material de segona mà,** que serà com cada any a principis de novembre durant la primera quinzena.

Podreu vendre o comprar tot allò relacionat no només amb l'esquí, sinó també amb la muntanya i l'aventura, i que estigui en bon estat. Així que ja sabeu: aneu traient la pols

al material per posar a venda.

I no oblideu les altres activitats de la secció, com la sortida del pont de la Puríssima, el curs d'esquí i snowboard, els esquí-dia i les sortides de cap de setmana.

Mentre anem preparant tot això us podeu posar en contacte amb nosaltres el dimecres de 19 a 21 h, a la sala Sotillo del CMSC, o per e-mail a esqui@clubmuntanyenc.org i també podeu visitar la nostra web a www.clubmuntanyenc.org/esqui.html.

Salut i bon hivern!

rocòdrom

+++

Nou carnet 10 accessos al Rocòdrom

Ja tenim el nou carnet de 10 accessos al Rocòdrom. Tindrà una validesa de tres mesos i costarà 22,5 euros pels socis i 45 per als no socis.

Mailing Vallès, s.l.

Manipulació i distribució de correspondència
Urbana - Inturbana - Internacional

C/. Mercè Rodoreda, 8
Tel./Fax 93 589 23 71 - Ap. Correus, 395
08190 SANT CUGAT DEL VALLÈS

CENTRE DENTAL BAGET

AVANTATGES ESPECIALS PER SOCIS I USUARIS DEL CMSC

C/ Sant Ramon, 4 baixos 08172 - Sant Cugat del Vallès

Tel. 93 674 20 78 www.cdentalbaget.cat

Trimestre sobre el canvi climàtic

El Grup de Natura organitza un seguit d'activitats, entre l'octubre i el desembre de 2006, entorn el tema del canvi climàtic, per tal de sensibilitzar la societat santcugatenc del moment crucial en què es troba la nostra civilització amb la crisi energètica actual i el problema del canvi climàtic, i sobretot volem difondre les alternatives basades en la reducció del consum energètic –començant pel transport per carretera– i en les energies renovables. **Us hi esperem!**

TRIMESTRE SOBRE EL CANVI CLIMÀTIC

19 d'octubre

Conferència "El canvi climàtic: causes i conseqüències". Javier Martín-Vide, catedràtic de Geografia Física de la Universitat de Barcelona

26 d'octubre

Xerrada amb experiments "L'energia, què és?" Elena Sanfeliu, química. Marc Castelló, clown.

4 de novembre

Tallers durant la fira d'entitats de la Festa de la Tardor:

- demostració de cuina solar
 - construcció de barques de joguina accionades amb energia solar per als més petits
- Intiam Ruai, Enginyeria i Formació en Energies Renovables

9 de novembre

Projecció de la pel·lícula "El día de mañana"

16 de novembre

Xerrada-debat "La teoria Gaia: del paradigma mecanicista al holístic". Jordi Pigem, filòsof, exprofessor en el MSc in Holistic Science al Schumacher College (Universitat de Plymouth)

23 de novembre

Conferència "Les guerres del petroli". Eduardo Giordano, autor del llibre "Les guerres del petroli" (Icaria Editorial)

30 de novembre

Conferència "Economia solar global". Dr. Josep Puig i Boix, president d'Eurosolar Espanya

2 de desembre

Sortida matinal "El circuit de l'energia a Sant Cugat". Kevin Fisher (llicenciat en Ciències Ambientals) i Ignasi Sola-Morales (biòleg)

14 de desembre

Debat "La mobilitat a l'àrea metropolitana de Barcelona". Manel Nadal, Secretari de Mobilitat de la Generalitat de Catalunya. Representant de l'Ajuntament de Sant Cugat. Pau Noy, president de l'Associació per a la Promoció del Transport Públic. Manel Larrosa, Associació per a la Defensa i l'Estudi de la Natura (ADENC)

Ja hem iniciat el curs amb propostes interessants

Exposicions. MAQUETES DE COLLSEROLA.

Tots hem pogut observar a Sant Cugat la profusió de banderoles anunciant "D'OCTAVIANUM A SANT CUGAT. Any de la Vila". El seu objectiu és donar a conèixer als ciutadans l'evolució de la vila. El CMSC hi col·labora amb la resta d'entitats.

Com? El nostre estimat i conegut soci Jordi Roca al llarg dels últims anys ha fet un conjunt de maquetes, la majoria ubicades a Collserola: masies, ponts, ermites, etc., fins a setze. A finals d'octubre o primera quinzena de novembre es farà la inauguració. Esteu atents a la data per fer costat a en Jordi.

De pintura. Ja les hem iniciat al mes de setembre. Són com una pujada al cel de l'art. Les parets de l'escala del club són com el deambulatori, continuem pels corredors de les diferents seccions i finalitzem la visita a la sala social. Totes són anunciades al butlletí. Volem aprofitar l'apartat d'exposicions per felicitar el galerista d'art Josep Canals. Aquest mes commemora amb una exposició el trenta aniversari de la seva galeria a Sant Cugat.

Cinema. Igualment hem iniciat els diferents cicles de cinema. Hem començat per un cicle de Wody Allen. Són els dimecres a les deu a la sala social. Us hi esperem.

Fundació Sant Cugat. 3r Congrés de la Ciutat. La Fundació, sota el lema Sant Cugat un projecte col·lectiu? Drets i deures de ciutadania, inicia el tercer Congrés. Comencen el tres de novembre. El CMSC invita els socis a participar-hi. Consulteu el seu Web

Festa de Tardor. És la festa de les entitats. Dies 3, 4 i 5. de novembre. El Club vol fer una mostra de les seves activitats i augmentar els socis. Demanem la teva col·laboració.

cultura

+++

Exposició de Miquel Pellicer

Pintor i dissenyador gràfic, ha il·lustrat nombrosos llibres infantils. És membre del col·lectiu d'artistes Firant. Darrerament ha obtingut els premis del cartell del Carnaval de Cartagena i de Còrdova i enguany el primer premi del cartell de FIDISC (XXIV Fira Internacional del Disc).

"VARIACIONES" és el títol de l'exposició que presenta al CMSC en què mostra les seves habilitats en l'ús de diferents tècniques pic-

tòriques, oli, aquarel·la, mitjans tecnològics. Músics, paisatges, peces mecàniques són tractats amb un cromatisme poc convencional que expressa el gran entusiasme de l'artista per tot el que l'envolta.



Projeccions de cinema

La poesia omplirà els carrers de Sant Cugat. El mes d'Octubre amb el festival que la ciutat dedica a aquest art. El Club de Cinema hem volgut aportar el nostre gra de sorra a aquesta iniciativa i amb aquest motiu hem buscat, per aquest mes, quatre pel·lícules que estan relacionades, d'una manera o d'una altra, amb la poesia.

Us animem, un cop més, que vingueu els dimecres a les 22.00 h al Club a disfrutar amb

nosaltres de la selecció que us hem preparat.

Dimecres 4. El lado oscuro del corazón (Eliseo Subiela - Argentina, 1992)

Dimecres 11. El cartero (Michael Radford - Itàlia, 1995)

Dimecres 18. Cyrano de Bergerac (Jean Paul Rappeneau - França, 1990)

Dimecres 25. Nuestra música (Jean-Luc Godard - França, 2004)



Us recordem que les sessions, organitzades conjuntament amb "La Guitza", són gratuïtes i que es fan a l'espai Anapurna amb còmodes butaques i en pantalla gran.

Mythos
LLIBRERIA

DESCOMPTES PER ALS SOCIS

Carrer de Santa Maria, 24
08172 Sant Cugat del Vallès - BCN
Tel. 93 589 86 17 • Fax 93 674 15 73
mythos@mythosllibreria.com • www.mythosllibreria.com

gràfiques  celler, s.a.

Tel. 935 893 702 • Fax 936 752 172
E-mail: graficasceller@graficasceller.es
c/. Vic, 11 - 08190 Sant Cugat del Vallès
(Barcelona)

Berta Martín, una escaladora de nivell

Quan fa que vas començar a escalar?

Ara ja fa gairebé onze anys. Vaig començar amb els pares a fer alguna cosa de tant en tant, fins que l'any 95 vaig apuntar-me a un curs d'escalada, quan ja tenia divuit anys. Aleshores vaig tenir clar que volia escalar i me'n vaig anar a un refugi, a Siurana, per estar sola i entrar en contacte amb escaladors. Encara no coneixia ningú que escalés cada cap de setmana i volia introduir-me en aquest món.

Es pot començar a escalar a qualsevol edat?

Jo penso que sí, de fet he vist de tot: des de nens que escalen amb només quatre anys fins a persones que han començat als 45. La forma física tampoc no és molt rellevant, el que compta és saber-se col·locar, i no tothom en sap. Però practicant es pot adquirir més experiència i millorar la tècnica de mica en mica.

Quines aptituds ha de tenir una persona per escalar?

Aquelles persones que tenen la passió d'escalar i que ho fan sovint però que no competeixen no han de tenir unes qualitats psicològiques determinades. L'únic que compta són les ganes que tinguin d'escalar i l'esforç que hi dediquin. En canvi, per competir s'ha d'estar una mica més centrat, cal saber acceptar les derrotes i encaixar bé els triomfs. Són també molt importants la calma, la serenitat i la paciència.

Et dediques exclusivament a l'escalada?

L'escalada és un esport que dura tot l'any, perquè quan no estàs competint estàs fent roca. S'ha d'entrenar molt dur i d'una manera molt constant. Jo m'hi dedico completament perquè moltes vegades faig entrenaments dobles, és a dir, al matí i a la tarda, i això fa que no ho pugui compaginar amb

cap altra feina.

Com has evolucionat com a escaladora?

Al llarg de tots aquests anys he passat moltes etapes, d'alguna manera m'he fet gran escalant i competint. Al principi era molt insegura i tenia una ambició molt més cega per competir i obtenir resultats. Ara crec que ho veig d'una manera més madura i entenc l'escalada i la competició com un sacrifici absolutament personal, per establir quin és el meu límit i únicament per a mi. A més, els resultats no em condicionen tant com abans. Qualsevol resultat em sembla bo si sé que he rendit al 100% i ho he donat tot, tant a nivell psicològic com físic.

Com has aconseguit combatre els nervis i la pressió de les competicions?

Hi ha moments en què estàs molt nerviós i no saps com encaixar-ho, i vols buscar un entrenament psicològic de la mateixa manera que realitzes un entrenament físic. He intentat buscar altres vessants de l'esport per poder estar tranquil·la durant les competicions i a la meua vida quotidiana, i ho he aconseguit mitjançant el ioga, el txi-kung i tècniques de relaxació. Això m'ha ajudat a sentir-me molt més tranquil·la i serena.

Com valores la teua trajectòria professional?

Al principi vaig escalar pràcticament pel meu compte durant gairebé set anys. Al llarg d'aquests anys la meua evolució va ser molt irregular. Vaig patir moltes lesions, perquè no sabia quin era el límit de l'entrenament i normalment em sobrepassava. Les lesions em treien del circuit durant unes setmanes, i aleshores no el podia completar, i és clar,



anava millorant però molt lentament.

Ara fa tres anys vaig començar a escalar amb un entrenador, el David Macià, i realment he notat un canvi radical en la meua trajectòria. He assolit un nivell estable i ara estic començant a pujar un esglaó, però sobre una base molt sòlida. Seguim un mètode molt establert, la qual cosa a mi em va perfectament perquè sóc una persona molt dispersa.

T'agradaria ser entrenadora algun dia?

No, perquè no estic preparada per això, no en tinc ni idea. Però la veritat és que m'ho passo molt bé quan ens reunim unes quantes persones i entrenem d'una manera més dispersa, sense mètodes, i jo guio els entrenaments. Crear moviments i rutes és molt divertit.

Quins objectius tens a curt termini?

Donar el 100% de mi mateixa a la Copa d'Espanya i al Campionat d'Espanya. Si puc guanyar, perfecte, i si no, no passa res. Crec que tinc possibilitats, l'any passat vaig ser primera a la Copa durant molt de temps, però al final vaig quedar tercera, com al Campionat.

Què penses de les noves instal·lacions del Club Muntanyenc?

Crec que estan molt bé per a realitzar competicions esporàdiques. Fa poc vaig venir a entrenar i m'ho vaig passar molt bé.

Moltes gràcies i sort en les competicions.

Equip de redacció

Nous socis

Antonio Alberca Postigo
Anabel Barriel Valenzuela
Eduardo Ma. Bautista Martínez
Júlia Botey Maymó
Georgina Calafat Tardós
Santiago Calvet Pavón
Júlia Domingo Espinós

Tiffany Gaspar Brady
Gabriel Gili Falfetti
Bruno Gili Pulm
Clara Gili Pulm
Sarah Iniesta Reinoso
Kristina Krygina
Mar López Escudero
Isidora Manso Calzada

Laura Martínez Martín
Vanessa Martínez Morales
Judit Mateu García
Laia Medina Olmos
Nicolás Merayo Martos
Maria Parra Bermejo
Victòria Pavón Antequera

El butlletí del CMSC

Rambla del Cellar, s/n
08172 Sant Cugat del Vallès
NIF: G-58500786
Telèfon: 93 674 53 96
Fax: 93 675 05 68
www.clubmuntanyenc.org

e-mail: cmsc@clubmuntanyenc.org
Xalet-refugi de Cap de Rec
(Lles de Cerdanya) Tel. 973 29 30 50
Fotomecànica: Clixé 90.
Impressió: Gràfiques Celler, S.A.
EL CLUB MUNTANYENC
Seccions i Grups: Atletisme, Coral,
Cultura, Escola d'Excursionisme, Esplai

Sarau, Esquí, Gimnàstica, Marxa Infantil, Mitja Marató, Muntanya (Aula, Caminada a Montserrat, Camitet, CapdeMunt, Esquí, GASC, Grup de Muntanya, Matinals, Pares i Fills, Pas a Pas, Passeigs per Collserola, Senders i Verdverd), Natura, Obrim Vies i Rocòdrom.
* Lloguer de material de muntanya.

DELPHI

Delphi Diesel Systems S.L.

Avda. Cerdanyola, 97- 101. 08190 Sant Cugat del Vallès