

## Destaquem:

L'agenda  
del mes  
+p.2

Activitats de  
Muntanya  
+p.3

Noves pro-  
postes: sub-  
marinisme i  
barran-  
quisme  
+p.5

Programació  
Rocòdrom i  
Obrim Vies  
+p.6

Muntanya  
+p.7 a 9

Esquí, natu-  
ra i coral  
+p.10

Activitats  
de Cultura  
+p.11

De Portes  
Endins:  
entrevista  
a Esteve  
Mallorquí  
+p.12

## El Club signa un conveni de col·laboració amb Caixa Terrassa

L'entitat financera donarà 36.000 € al Club entre 2006 i 2008.

El passat dimarts 14 de març, Maria Cardellach, directora de l'Obra Social de Caixa Terrassa i Narcís Castanyer, president del Club, van protagonitzar l'acte de signatura del conveni de col·laboració entre les dues entitats.

Aquest conveni preveu l'aportació per part de Caixa Terrassa de 36.000 euros durant els pròxims 3 anys (12.000 € anuals) destinats a finançar l'espai formatiu del Club Obrim Vies i la Mitja Marató.

Maria Cardellach, va justificar la signatura d'aquest acord, argumentant que l'objectiu de l'Obra Social és col·laborar amb entitats arrelades al territori, que compten amb una bona acceptació, com és el cas del Muntanyenc, i amb un compromís social i formatiu.



La directora de l'Obra Social de Caixa Terrassa, Maria Cardellach, i el president del Club Muntanyenc Sant Cugat, Narcís Castanyer, signant el conveni. Fotografia cedida per Teresa Llordés

## Èxit de participació i d'organització en la 7a Caminada Popular Sant Cugat Montserrat

El diumenge 12 de març, es va dur a terme la 7a Caminada Popular Sant Cugat Montserrat organitzada per la Secció de Muntanya del Club Muntanyenc. Era la primera vegada que se celebrava des de la nova seu a la Rambla del Celler. El fet que l'itinerari d'enguany (43 km) fos quatre quilòmetres més llarg que les anteriors marxes, no va descoratjar els 222 inscrits i es va superar les anteriors edicions. El pronòstic de bon temps va contribuir també a augmentar el nivell de participació, en una jornada gairebé primaveral. La comissió organitzadora ha fet un balanç altament positiu de la Caminada, no només pel nombre de participants, sinó també per l'absència d'incidents remarcables, llevat de les inevitables butllofes als peus. Les dades són les següents: dels 250 inscrits inicials, n'hi van participar 231 (9 eren de la pròpia organització del Muntanyenc). El 30% dels marxaires eren dones (67), fet que demostra la progressiva presència de la dona en les activitats esportives de muntanya. Pel que fa als abandonaments, la xifra és considerablement baixa, 8,6%, tenint en compte les característiques de

la caminada. Els organitzadors estem satisfets dels resultats i també destaquem el nostre reconeixement



Passant pel Camí dels Monjos

al patrocinador, Amat Finques, a les entitats col·laboradores, als voluntaris i a l'Abadia de Montserrat. També volem esmentar especialment el servei de Protecció Civil, que com sempre ha fet possible, amb la seva ajuda, l'èxit d'aquesta jornada.

Jesús González



**ÉS TEMPS DE MUNTANYA,  
VINE A VEURE  
LES NOVETATS**

DESCOMPTES ESPECIALS PELS SOCIS



**SANT CUGAT ESPORTS**

Plaça Quatre Cantons, s/n - Tel. 93 674 30 81  
Rambla Celler, 23 Tel. 93 674 72 15  
08190 SANT CUGAT

## IV Abril

## 1a setmana

- 01 **Camí de Sant Jaume.** I fase: St. Cugat-St. Joan de la Penya. 7a etapa: de Linyola a Algerri. *Muntanya*
- 01 **Competició escolar comarcal de rítmica.** 17 h al PAV3. *Rítmica*
- 01 **Passeigs per Collserola.** Pi d'en Xandri, Sol i Aire, can Ribes, Tibidabo i Vallvidrera. *Muntanya*
- 01-02 **Esquí de Muntanya.** Puig Peric (Cerdanya). *Muntanya*
- 02 **48ena Marxa Infantil de Regularitat** de Sant Cugat del Vallès. *Marxa Infantil*
- 2a setmana
- 03 **Els Dilluns al Club.** Vins amb denominació d'origen Empordà. *Obrim Vies*
- 04 **Grup de Lectura.** *Cultura*
- 04 **Exposició de quadres de Mònica Hidalgo.** Inauguració a les 19.30 h. *Cultura*
- 05 **Projeccions de cinema.** Cicle John Cusack: *Balas sobre Broadway.* *Cultura*
- 07 **Verdaverd.** Des del parc de la Trinitat fins al parc de la Guineueta. *Muntanya*
- 08 **Trofeu ASME.** Barcelona. *Rítmica*
- 08 **A Poc a Poc.** *Muntanya*
- 08 **Passeigs per Collserola.** Itinerari de les 9 fonts. *Muntanya*
- 08-11 **Colònies de primavera.** Escola d'excursionisme.

- 09 **Camerata.** Concert del Rèquiem de Mozart a Tremp. *Coral*
- 09 **Campionat provincial gimnastes federades.** CAR *Rítmica*
- 09 **Pas a Pas.** A la Serra de Queralt. *Muntanya*
- 09 **Passeigs per Collserola.** Font de can Maiol i can Calopa de Dalt. *Muntanya*
- 3a setmana
- 11 **Reunió sortida especial de Muntanya.** A les 20 h al Club. *Muntanya*
- 12-16 **Sortida de Setmana Santa a Palència.** *Muntanya*
- 12-16 **Sortida de Setmana Santa a Granada.** *Muntanya*
- 4a setmana
- 19 **Projeccions de cinema.** Cicle John Cusack: *High fidelity.* *Cultura*
- 20 **Submarinisme.** Reunió informativa les 20 h al Club.
- 20 **Alpinisme.** Inici del curs d'alpinisme de l'ECAM. *Obrim Vies*
- 22 **Senderisme.** Un tomb pel Berguedà. 11a etapa. *Muntanya*
- 22 **Pares i Fills.** Castell de Burriac. *Muntanya*
- 22 **A Poc a Poc.** *Muntanya*
- 22 **Passeigs per Collserola.** Passeig pels boscos de Valldaura. *Muntanya*
- 22-23 **Esquí de Muntanya.** Pirineus. *Muntanya*

- 23 **Passeigs per Collserola.** Misteriosos boscos prehistòrics de la serralada Litoral. *Muntanya*
- 5a setmana
- 26 **Eleccions a Junta Directiva del CMSC.** *Club*
- 26 **Projeccions de cinema.** Cicle John Cusack: *La delgada linea roja.* *Cultura*
- 27 **Assemblea Ordinària.** *Club*
- 29 **Descobrint racons.** Ruta Martí i Pol. *Cultura*
- 29 **Camerata.** Concert al Monestir amb el cor de la ciutat francesa d'Avinyó "A capella". A les 21 h. *Coral*
- 29 **Passeigs per Collserola.** Can Tintorer, turó de Mulei, Castellciuró. *Muntanya*
- 29-01 **Sortida especial de Muntanya.** Sierra de Guara. *Muntanya*
- 29-01 **CapdeMunt.** Ordesa. *Muntanya*
- 30 **Camitet.** El Garraf misteriós. *Muntanya*
- 30 **Passeigs per Collserola.** Sortida paisatgística. *Muntanya*



Gimnàstica Rítmica: conjunt aleví a Girona 12/3

## V Maig Avanç

- 02 **Grup de Lectura.** *Cultura*
- 06 **Camí de Sant Jaume.** 8a etapa d'Algerri (La Noguera) a Tamarite de Litera (comarca de la Litera, Osca). *Muntanya*
- 07 **La riera de Sant Cugat.** Sortida matinal guiada per Cesc Múrria, biòleg. *Natura*
- 07 **Barranquisme.** Primera sortida. *Club*

## Castellers de Sant Cugat Febrer

- 01 **Assemblea extraordinària** per buscar solució a la iminent pèrdua de local social. Convocatòria: 16.45 h a l'Esbart.
- 06 **Presentació del llibre dels X anys.** 20.30 h vestíbul del CEIP Joan Maragall.
- 09 **Actuació a Sant Cugat.** 18 h Plaça Pere Sant.
- 23 **Actuació a Esplugues.**

**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

# 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

2 diumenge  
**Matinal**

Aquesta activitat no es realitzarà per coincidir amb la Marxa Infantil.

9 diumenge  
**Pas a Pas a la Serra de Queralt**

Començarem a ca l'Escola i pujarem al castell de Miralles, sota seu s'hi troba l'església de Santa Maria (segle XII). Seguirem fins a l'Agulla Grossa (866 m), excel·lent mirador de les comarques de l'Anoia i la Conca de Barberà. Continuarem cap al castell de Queralt, situat en una posició dominant sobre la plana de Santa Coloma de Queralt. Després baixarem per l'antic camí de les mules al petit poblet de Bellprat i seguirem fins a Santa Coloma de Queralt.

**Durada:** 5 hores aprox.

**Dificultat:** cap.

**Distància:** 20 km.

**Desnivell:** 400 m, -250 m.

**Guia:** Emili Gómez.

**Hora i lloc de sortida:** a les 8 del matí, del Pla del Vinyet cantonada Cèsar Martinell, amb autocar.

22 dissabte  
**Senderisme**

Un tomb pel Berguedà - 11a etapa

Sortida de la colònia Rosal seguint el riu Llobregat fins al pont de Pedret i Sant Quirze. Forta pujada fins a Sant Miquel de les Canals. Després d'un aeri flanqueig, en plena serra de Picancel, entrarem en una de les canals de marcat caire montserratí. El serrat de Migdia serà opcional. Després del pas de l'Ovellar i del pont de Climent arribarem a Vilada on hi ha restaurant. La segona part, més fàcil, ens portarà per un GR senyalitzat fins al santuari de Lourdes de la Nou de Berguedà.

**Durada:** 8 hores.

**Dificultat:** cal considerar els "sifons".

**Distància:** 24 km aprox.

**Desnivell:** dues pujades importants (400+200 m).

**Vocal:** Antoni Casals.

**Hora i lloc de sortida:** a les 7 del matí del Pla del Vinyet cantonada Cèsar Martinell, amb autocar.

**Inscripcions:** a partir del dia 3 (socis) i del dia 18 (no socis).

Nota: Es podrà fer només una part de l'itinerari, fins a Vilada (5 h aprox.).

22 dissabte  
**Pares i fills**  
El castell de Burriac

Sortida matinal. Enlairat dalt d'un turó que s'escapa, cap a mar, de la serralada de Marina, trobem, dominant part del Maresme, el castell de Burriac amb la seva altiva torre. Arribar a dalt no és una feina feixuga, però si cal fer un cert desnivell que ens fa comprendre la dificultat per assaltar-lo i, doncs, l'encert de la seva ubicació. Per arribar-hi anirem amb els vehicles cap al Nus de la Trinitat, seguirem per la B-20 i després la C-32. Farem una parada a l'àrea de servei on repartirem els mapes. Sortirem de l'autopista a Cabrera de Mar i anirem en direcció a aquest poble i, després de travessar-lo, continuarem cap a la Font Picant, on deixarem els vehicles i començarem la caminada. Esmorzarem dalt del castell (cal portar aigua) i tornarem pel mateix camí.

**Durada:** 1,30 hores aprox.

**Dificultat:** mitjana.

**Distància:** 4 km.

**Desnivell:** 200 m.

**Vocal:** Miquel Jaumot.

**Hora i lloc de sortida:** a les 9 del matí del Pla de Vinyet cantonada Cèsar Martinell, en cotxes particulars.

**Inscripcions:** cal inscriure's prèviament telefonant a la secretaria (93 674 53 96). Màxim 40 persones.

29 i 30 d'abril i 1 de maig  
**Grup de Muntanya**

Sortida especial de Muntanya a la Sierra de Guara (Osca)

**Lloc:** Bierge, Sierra de Guara.

**Allotjament:** alberg de l'Hosteria de Guara, a Bierge.

**Transport:** en autocar.

Excursions de dos nivells de dificultat. Places limitades. Hi ha una petita llista prèvia, ja que s'havia de reservar l'alberg amb molt de temps i calia comptar amb un nombre mínim.

**Excursions:**

1. S'intentarà la integral de la Sierra, des del Cabezo (1.868 m) fins al Tozal (2.077 m) passant per Cubilars (1.807 m), Ballemona (1.876 m) i Las Puntas (1.967 m). *Llarga i difícil.*

2. Del salto de Bierge a la fuente de Tamara. *Curta, maca i fàcil.*

3. Barranco del Mascun: Rodellar, garganta baja, garganta alta, tozal de moros, dolmen de losa mora, Otin, Rodellar, per la Costera de Otin. *Dificultat mitjana.*

4. Bierge, San Roman atravesant l'Alcanadre, Casbas i tornada a Bierge pel Puente de las aguas. *Curta, maca i fàcil.*

Els detalls de la sortida, preu, i altres aclariments, en una reunió prèvia al Club el dia 11 d'abril a les 8 del vespre. Inscripcions, a Secretaria.



Sortida especial de Muntanya Puente de Villacantal

30 diumenge  
**Camitet**  
El Garraf misteriós

Un Garraf obert, d'entranyes plenes de forats és el que ens permet descobrir aquest itinerari, exigent per la seva duresa a causa de la longitud, el desnivell i les constants pujades i baixades. Un recorregut feréstec, d'una bellesa salvatge i turmentada que ens portarà a descobrir el fondo del Tro.

Garraf, camí de les costes, la Pleta, els cocons de Vallgrassa, can Planes, el fondo del Tro, Campdàsens, can Lluçà, el Castellet, Garraf.

**Durada:** 5,30 hores aprox

**Dificultat:** moderada-alta.

**Desnivell:** +650 -650 m.

**Vocal:** Vicenç Peig.

**Hora i lloc de sortida:** a les 8 del matí del Pla del Vinyet cantonada Cèsar Martinell, amb autocar.

6 dissabte (maig)  
**Camí de Sant Jaume**

I fase: St. Cugat - St. Joan de la Penya  
8a etapa d'Algerri (La Noguera) a Tamarite de Litera (comarca de la Litera, Osca)

Sortida d'Algerri per pistes agrícoles fins al poble d'Alfarràs. Seguim per la C26 aprox. 2 km fins arribar al canal d'Aragó a Catalunya (i a la "frontera" amb Aragó). Després prenem per un camí fins a l'ermita de San Roque i a Tamarite de Litera (on visitarem la col·legiata de Santa Maria la Mayor: romànica del segle XII i segellarem la credencial).

**Durada:** 5 hores aprox.

**Dificultat:** fàcil.

**Distància:** 21 km aprox.

**Desnivell:** pràcticament cap.

**Inscripcions:** del 3 al 28 d'abril resevadades als de les anteriors etapes.

Del 2 al 4 de maig obert a tothom.

**Credencial:** cal portar-la (segellarem a Tamarite).

**Samarreta:** 5 euros (al moment de la inscripció).

**Vocals:** Silvano Bendinelli i Josep Maria Fontal.

**Hora i lloc de sortida:** a les 7 del matí del Pla del Vinyet cantonada Cèsar Martinell, amb autocar.

## Breus

### Des de la primera pedra fins als actes d'inauguració

Ja s'ha posat a la venda el llibre recull de fotografies de la nova seu.

Aquest recull de fotografies, ens mostra les imatges d'un pas històric per la nostra entitat: la nova seu, des de la primera pedra fins als actes d'inauguració, amb alguna imatge per a la nostàlgia de l'antiga seu de la plaça de Barcelona.

En podeu veure un exemplar a secretaria. El preu oscil·larà entre els 66 i 86 euros depenent del nombre d'exemplars que n'encarreguem, (s'inclourà també un DVD amb totes les fotos).

Si esteu interessats en comprar-ne un, l'heu d'encarregar a la secretaria i fer una paga i senyal de 40 euros. Data límit 30 d'abril de 2006.

### Quotes socis 2006

En l'anterior butlletí hi havia una errada en l'informació de les quotes de socis pel 2006.

Les quotes correctes són:

1r membre: 60 euros

2n membre (major d'edat) o jubilat: 43 euros

Infantils i juvenils (de 7 a 17 anys): 27 euros

De 0 a 6 anys. gratuït

### Setmana Santa

Encara queden places vacants per anar per **Setmana Santa a Palència**, als naixements del riu Pisuerga (Fuentes Carrionas) i Ebre. Sortida, 12 d'abril a les 6 h del matí, tornada el 16 a la nit.

Si hi esteu interessats adreceu-vos a secretaria.

## Donem la benvinguda als nous socis

Carlos Alegre Lasterra  
Eva Aymamí Ribas  
Anders Benetsson  
Esther Bueno Fernández  
Claudi Capdevila Camino  
Eric Capdevila Camino  
Adrià Capdevila Camino  
Blanca Caveró Peña  
Lucía Charbonner  
Núria Coll Pla  
Josep M. Coll Talleda  
Xavier Ges Cros

José Herrando Gorchs  
Gabriel Ladaga Marro  
Manuel Ladaga Marro  
Joana Mackay Benito  
Montserrat Peidro Insa  
Montserrat Pla Aumatell  
Isabel Roca Marro  
Aleix Serra Viladrich  
Maria Solanes León  
Carla Vázquez Martí

Convocatòria

## Assemblea Ordinària

Es convoca Assemblea Ordinària del CMSC per al dia 27 d'abril de 2006 a la seu del club, a les 20 h en primera convocatòria i a les 20.30 h en segona convocatòria, amb el següent ordre del dia:

1. Lectura i aprovació si s'escau de l'acta de l'assemblea anterior.
2. Proposta i aprovació si s'escau de la liquidació del pressupost del CMSC corresponent a l'any 2005.
3. Proposta i aprovació si s'escau del pressupost del CMSC corresponent a l'any 2006.
4. Informacions del president.
5. Precs i Preguntes.



Assaig del dia 5 de març al Club

## castellers de Sant Cugat +++

### ASSAIG CONJUNT CLUB MUNTANYENC - CASTELLERS

El passat diumenge 5 de març a la tarda els Castellers vàrem organitzar un seguit d'activitats a la seu del Club, per celebrar l'acord pel qual durant els propers dos anys assajarem a la Sala Canigó. Vàrem començar a les 17 h amb un taller per canalla on hi van participar alguns nens de l'esplai Sarau juntament amb altres nens del poble que volien 'tastar' els castells. A partir de les 18 h estava convocada tota la colla i tots aquells amb ganes de participar del primer assaig especial d'una temporada que els castellers ens plantejarem afegir un pis més als nostres castells. Així doncs es van assajar les pinyes de tots els castells de set i es feren els primers troncs de castells de vuit gràcies a la bona assistència que hi va haver.

Acabat l'assaig es feren dues presentacions: el calendari d'actuacions de la temporada, del que destaquem que enguany els castellers de Sant Cugat actuarem en diverses ocasions amb les colles punteres del país, Capgrossos de Mataró, Colla Jove dels Xiquets de Valls o Minyons de Terrassa entre d'altres i la presentació del castell al cim, activitat conjunta entre el Club Muntanyenc i els Castellers consistent en pujar el dissabte 8 de juliol, el màxim de persones possibles, el cim del Tagamanent per a fer-hi un castell. Els castellers esperem comptar amb el màxim suport del club ja que fer castells en sabem però pujar muntanyes no és la nostra especialitat i ens caldran uns bons guies. Finalment la vetllada es va acabar amb un soparet a peu dret amenitzat per un grup de grallers que ens van fer un tast de peces de ball tocades amb instruments tradicionals.

## 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

## NOVES PROPOSTES

## El Club Muntanyenc Sant Cugat se'n va a l'aigua!

Sí, sí, ho has llegit bé, el Club Muntanyenc Sant Cugat se'n va a l'aigua. Després de 62 anys d'història, d'haver assolit els principals cims dels Pirineus, dels Alps, dels Andes, de conèixer les valls, les carenes, les grans rutes i els camins del nostre país, ha arribat l'hora de marcar-nos noves fites, descobrir nous paisatges i d'assolir noves sensacions.

Tanca els ulls i imagina't travessar un bosc de gorgònies de mil colors, veure com ballen les anèmones, fascinar-te amb el roig sang del coral, visitar vaixells fantasmes, nedar dins d'un banc de peixos, veure on viuen, com viuen, estar al seu habitat, no a través d'un vidre o mitjançant documentals de televisió, no. El Club Muntanyenc t'invita a fer SUBMARINISME.

Ja som uns quants, i si tu t'animes, tenim la intenció de crear un grup de SUBMARINISME dins del Club.

Volem constituir i consolidar un grup d'amics, amb una fita comuna, l'afició pel món submarí.

L'objectiu és el d'organitzar una sortida al mes de moment, després ja en farem més, poder reduir costos, poder compartir l'experiència de la immersió, poder explicar qui ha vist més peixos, quina espècie més estranya, qui ha vist el peix més gran, etc., etc. Els que heu practicat o practiqueu submarinisme, ja sabeu el que volem dir, i els que no, de ben segur que us podeu fer una idea.

No volem batre rècords de profunditat, de resistència, de riscos, volem per sobre de tot, passar-ho el millor possible, fent l'esport que ens agrada, amb la premissa indiscutible de la màxi-

ma seguretat i respecte a l'entorn i medi ambient.

La nostra voluntat és poder reunir-nos el proper dia 20 d'abril de 2006, a les instal·lacions del Club Muntanyenc. Allà podrem exposar les nostres inquietuds, desitjos, aspiracions i il·lusions.

Com ja sabeu és imprescindible estar titulat per poder fer SUBMARINISME, i pot ser que a tu t'agradi la idea, que ja fa temps que en tens ganes, però no has pogut trobar el temps necessari per fer el curs. Doncs no et preocupis, també tenim pensat fer cursos, des dels bàsics (a partir dels 14 anys) fins a les diferents especialitats, i per què no?, poder arribar a ser instructor.

El primer curs està previst (depèn del nombre d'alumnes) per a la primera quinzena de maig, amb preus especials i tot des de Sant Cugat, (naturalment les pràctiques a aigües obertes es farien al mar, però les classes teòriques i les pràctiques en aigües tancades, a la piscina, a Sant Cugat).

I si m'apunto al curs i després no m'agrada?, i si l'aigua està molt mullada?, i si.....?, i si.....? No et preocupis, també farem batejos!

Batejos? És poder provar un dia l'experiència de fer submarinisme, de la mà d'un instructor i a molt poca profunditat, però ja sabràs el que és i ja podràs fer-te una idea del que és aquest esport.

**T'esperem el proper 20 d'abril a les 20 hores al Club Muntanyenc. No ho dubtis, tira't de cap, el Muntanyenc se'n va a l'aigua.**

## Barranquisme

Iniciarem la temporada de descens de barrancs el mes de maig.

La primera sortida serà el **diumenge 7 de maig** (barranc encara per determinar).

Els que hi estigueu interessats podeu contactar amb: Gloria Fajó [gloriafb@hotmail.com](mailto:gloriafb@hotmail.com) o al telèfon 63938979.

Víctor Garanto [vgaranto@hotmail.com](mailto:vgaranto@hotmail.com)

Sergi Grumé de la Secció d'Esquí del CMSC al telèfon 936745396.

És imprescindible el vestit de neoprè, casc, arnés i per descomptat saber nedar.

El desplaçament fins el lloc d'inici del descens, es farà amb cotxes particulars.

En el butlletí de maig, us donarem més informació.



**Mythos**  
LLIBRERIA

DESCOMPTES PELS 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](mailto:mythos@mythosllibreria.com) • [www.mythosllibreria.com](http://www.mythosllibreria.com)

gràfiques  celler, s.a.

Tel. 935 893 702 • Fax 936 752 172

E-mail: [graficasceller@graficasceller.es](mailto:graficasceller@graficasceller.es)  
c/. Vic, 11 - 08190 Sant Cugat del Vallès  
(Barcelona)

## Cursos d'iniciació a l'escalada per a adults i per a infants, aquest segon trimestre de 2006

### Cursos per a adults

Els objectius d'aquest curs són: que els alumnes adquireixin els coneixements bàsics d'escalada esportiva que els permetrà escalar anant de primer vies de baixa dificultat; assegurar el de primer i el de segon amb l'aparell corresponent (bloquejador automàtic o dinàmic), i arribar a una reunió, desencordar-se i muntar un top rope. També se'ls farà una introducció a l'escalada en bloc i a la tècnica de ràpel.

Per aquest trimestre hi ha previstos **dos cursos d'iniciació a l'escalada per adults**: un curs els **dimecres** i l'altre els **divendres** de 19 a 22 h, el preu és de 120 € pels socis i de 150 € pels no socis. S'ha previst una sortida optativa d'un dia d'escalada en roca (30 € socis i 40 € no socis).

### Cursos infantils

Els objectius d'aquest curs són que els nens i nenes tinguin un primer contacte amb el món de l'escalada esportiva i les seves tècniques, sota fórmules lúdiques i a través del joc. Aprendre a coordinar moviments bàsics de determinades tècniques d'escalada. Conèixer les característiques i

el funcionament del material bàsic utilitzat en l'escalada esportiva.

Cursos infantils programats en el rocòdrom per aquest segon trimestre del 2006:

Edats: **1r, 2n i 3r de Primària**

Horari: dilluns de 17 a 18.30 h

Durada: del 24 d'abril al 19 de juny

Preu: 90 € socis 110 € no socis

Edats: **4t, 5è i 6è de Primària**

Horari: dimarts de 17 a 18.30 h

Durada: del 25 d'abril al 20 de juny

Preu: 110 € socis 130 € no socis

Edats: **1r, 2n, 3r i 4t d'ESO**

Horari: dimecres de 17 a 18.30 h

Durada: del 26 d'abril al 21 de juny

Preu: 110€ socis 130 € no socis

Edats: **1r i 2n de Batxillerat**

Horari: dijous de 17 a 18.30 h

Durada: del 27 d'abril al 22 de juny

Preu: 110 € socis 130 € no socis

El material pels cursos, tant d'adults com infantils, (corda,arnés, mosquetons, casc, aparell asseguradors, cintes exprés...) van a càrrec del CMSC.

L'inici del període d'inscripció és el 3 d'abril a la recepció del CMSC de 17 a 21 h.

Lali Bofill



## obrim vies

## Ja s'han obert vies de formació al Muntanyenc

Encarrilem les acaballes d'aquest curs amb més de 200 hores de formació i 80 participants als cursos que es proposen d'escalada, tai-txi, tast de vins, trapezi, dibuix i pintura, treball de veu...

Així doncs, us convidem tots, socis i no socis, a sumar-vos a les iniciatives que es proposen per a aquest tercer trimestre i que són força interessants.

Cinc cursos més d'**Iniciació a l'escalada esportiva**.

Tres cursos d'**Alpinisme**, **Descens d'engorjats** i **Progressió en crestes de gel**. Un curs de **Tai-txi** i dos tallers de **Posa't en forma per a l'estiu** i **Preparació psicològica per rendir sobre l'escenari**.

Un curs d'**Agricultura familiar, ecològica i sostenible**.

Un curs d'**Astronomia**.

Quatre cursos de **Trapezi**, **Acrobàcies**, **Clown** i **Treball de veu**.

Si us interessa alguna d'aquestes propostes o voleu fer-nos-en arribar alguna de nova, no dubteu a consultar la nostra pàgina [www.obrimvies.org](http://www.obrimvies.org), on trobareu la informació detallada sobre les activitats.



## Cursos de l'ECAM (Escola catalana d'alta muntanya)

previstos per aquest trimestre vinent

**ALPINISME** nivell 1  
20, 22 i 23 d'abril  
4, 6, 7 i 11 de maig

Pel maig i juny tenim preparats:  
**DESCENS D'ENGORJATS** nivell 1  
**PROGRESSIÓ EN CRESTES** nivell 1 i 2

Ja us podeu inscriure o demanar-nos informació més detallada.

Us hi esperem!

Obrim Vies

## CALENDARI DE MUNTANYA

data	grup	lloc
<b>ABRIL</b>		
1	Camí de Sant Juame	Linyola - Algerri
2	Marxa Infantil	Collserola
8	<i>no hi ha sortida</i>	
9	Pas a Pas	Conca de Barberà - Anoia
13-17	Setmana Santa	Palència o Granada
22	Senders	Cal Rosal - La Nou de Berguedà
23	<i>no hi ha sortida</i>	
29-30-1	Muntanya	Serra de Güara
30	Camitet	El Garraf misteriós
<b>MAIG</b>		
6	Camí de Sant Jaume	Algerri - Tamarit
7	Matinal	Sant Feliu del Racó
13	<i>no hi ha sortida</i>	
14	Pas a Pas	L'Albera
20-21	Muntanya	Els Ports - Tusseta rasa
27	Senders	Cercs - Queralt
28	Camitet	Canals de Sant Miquel
<b>JUNY</b>		
3	Camí de Sant Jaume	Tamarit - Monzón
4	Matinal	Gallifa
10	<i>no hi ha sortida</i>	
11	Pas a Pas	Cerdanya francesa
17	Muntanya	Carlit
18	<i>no hi ha sortida</i>	
24	<i>no hi ha sortida</i>	
25	Camitet	Urús (Cerdanya)
<b>JULIOL</b>		
1	Camí de Sant Jaume	Monzón - Pertusa
1-2	Muntanya	Ariège - Tarbassó
8	Pas a Pas i Camí-bany	Palamós - Calella
9	<i>no hi ha sortida</i>	
14-15-16	Muntanya	3.000 Louston
22	Camí-bany	Riu Ull de Mo
23	<i>no hi ha sortida</i>	
29	<i>no hi ha sortida</i>	
30	<i>no hi ha sortida</i>	

Propera activitat

## Esquí de Muntanya

**1 i 2 d'abril****Puig Peric. Cerdanya**

Pernoctarem al Refugi Estany Llong.

Coordina: Josep Mancho i Marta

Pijoan [martapijuan@infonegocio.com](mailto:martapijuan@infonegocio.com)**22 i 23 d'abril****Pirineus. Zona per determinar**

Coordina:

Eduard Masana [emasana@am.ub.es](mailto:emasana@am.ub.es)Mercè Urquizu [merce\\_urquizu@yahoo.es](mailto:merce_urquizu@yahoo.es)

Recordeu que és OBLIGATORI portar la Targeta Federativa de Muntanya (D), ARVA, pala, grampons, i tots els estris/roba obligatoris per fer esquí de muntanya, a més de tenir un bon nivell d'esquí i una bona forma física.

## Verdaverd

Nova activitat

Un recorregut pels parcs i jardins de Barcelona a través de les seves quatre artèries principals.

**Ronda de Dalt**

Primera sortida: divendres 7 d'abril

Des del parc de la Trinitat fins al parc de la Guineueta, passant per la torre del Baró.

Hora i lloc de sortida: a 2/4 de 5 de la tarda estació de metro L1 Trinitat Vella, sortida Parc.

Segona sortida: divendres 21 d'abril

Des de la plaça de Lluçmajor a la plaça Eivissa, passant pel parc del Turó de la Peira.

Hora i lloc de sortida: a 2/4 de 5 de la tarda, estació de metro L4 Lluçmajor, sortida Plaça Lluçmajor.

Totes les passejades tindran una durada aproximadament de 3 hores.

Per a més informació podeu posar-vos en contacte amb Vicenç Peig (607 80 99 99).



## 7a Caminada Sant Cugat Monsterrat: agraïments

Volem fer públic el reconeixement, pel seu inestimable ajut i entusiasme, als nostres **VOLUNTARIS i VOLUNTÀRIES** (i a les seves famílies) que com tantes vegades ens han dedicat el seu temps i esforç personal i que són:

Maria Agell, Marcel Albet, Montse Antràs, Pere Aranda, Alfred Arechavala, Artur Arruga, Àngels Auladell, Josep Maria Aymà, José Antonio Bernalte, Mireia Bordas, Neus Bordas, Toni Bozzo, Eduard Broll, Carles Casanovas, Manoli Casares, Jaume Castelló, Carme Cendrós, Lúdia Claus, Montserrat Coll, Carme Delgado, Ramón Domingo, Lluís Duch, Montserrat Estrada, Anna Figueras, Toni Foj, Àngels Font, Mònica Gómez, Manolo Guerrero, Erika Harth, Quim Hernández, Pere Herrera, Esteve Mallorquí, Joan Manich, Enric Marimón, Jaume Martín, Dora Martínez, Enric Martínez, Mireia Muñoz, Rosa Munuera, Lluís Ollé, Carme Pagès, Maria Palau, Vicenç Peig, Lluís Pérez, Dolors Prat, David Ribas, Francesc Ribas, Pere Robert, "la nostra" Toni Rodríguez, Rodrigo Rotea, Carmeta Sagalés, Paco Sánchez, Mercè Santacana, Àngels Sayol, Julià Soler, Joan Teixidó, Felipe Valero, Lluïsa Vallverdú, Neus Viladrich, Dolors Vilanova, Teresa Vilanova, Helga Welke



Moments abans de l'inici de la Caminada



I també:

**Patrocinador:**

Finques Amat

**Institucions:**

Ajuntament de Sant Cugat del Vallès

Ajuntaments de Terrassa, Ullastrell, Olesa de Montserrat i Monistrol de Montserrat

Creu Roja de Sant Cugat del Vallès

Monestir de Montserrat

Mossos d'Esquadra de la Generalitat de Catalunya

Protecció Civil de Sant Cugat del Vallès

**Entitats:**

Consell Català de l'Esport

Federació d'Entitats

Excursionistes de Catalunya (FEEC)

**Mitjans informatius:**

Ateneu Sant Cugat

Diari de Sant Cugat

Més Sant Cugat

Ràdio Sant Cugat

Televisió de Sant Cugat

Tot Sant Cugat

**Empreses col·laboradores:**

Fruites Vallverdú

Impremta Sant Cugat

Nupik Internacional

Assegurances Segupark

L'organització:

Moisès Alcázar, Josep Maria Bordas, Toni Casals, Gemma García, Jesús González, Xavier Losantos, Josep Manjarín, Oswaldo Romero, i Joan Valls)

## Imatges de la secció de Muntanya



Pas a Pas a Tavertet. Roca Llarga (1.187 m)



Senderisme: Riera de Navel



Senderisme: Sant Miquel de Fenogellet



## Sisena etapa del Camí de Sant Jaume

El passat dia 4 de març es va superar la sisena etapa del camí, entre la ciutat de Tàrraga i el poble de Linyola. L'etapa va anar "sobre rodes", amb bon temps i sense els inconvenients de la pluja, la neu i la boira de les 2 anteriors. La primera foto és de la Creu del Terme

de la localitat de Boldú (municipi de la Fuliola), dedicada a sant Jaume Pelegrí. La segona foto és de l'església gòtica de Linyola, final d'etapa, que la colla va poder visitar gràcies a la dedicació del guia mossèn Roc, capellà del poble.

Silvano Bendinelli



Creu del Terme de Boldú



Església de Linyola

Propera activitat

### CapdeMunt

**Sortida 29 i 30 d'abril i 1 de maig**

#### Ordesa

Aprofitant el cap de setmana de pont, el grup CapdeMunt anirà a Ordesa. El dissabte anirem fins al refugi de Góriz i ho podem aprofitar per fer algun cim secundari: punta Tobacor (2.760 m) o torre de Góriz o Morrón de Arrablo (2.792 m) amb bones vistes.

Diumenge hi ha moltes possibilitats: Zona Brecha de Rolando-Casco o els cims Marboré (3.248 m) o Mont Perdut (3.355 m), imprescindible per als que no l'hagin fet mai!!

El dilluns, ja ens ho pensarem... i anirem tornant.

Tots els cims proposats són assequibles i caldrà anar preparat per a condicions semi-hivernals.

Per a més informació contacteu amb les vocals:

Elisenda Muray, [elisendamuray@hotmail.com](mailto:elisendamuray@hotmail.com)  
Mireia Janué, [mcatmouse@yahoo.es](mailto:mcatmouse@yahoo.es)

## Agenda Passeigs per Collserola

data	itinerari	guia	transport
Dissabte 01/04/2006	Pi d'en Xandri, Sol i Aire, can Ribes, Tibidabo i Vallvidrera.	Emili Gómez	A peu
Diumenge 02/04/2006	Suspès per la Marxa Infantil.		
Dissabte 08/04/2006	Itinerari de les 9 fonts.	Joan Vives	Tren
Diumenge 09/04/2006	Font de can Maiol i can Calopa de Dalt.	Andreu Baldi	Cotxe
Dissabte 15/04/2006	Dissabte Sant		
Diumenge 16/04/2006	Diumenge de Pasqua		
Dissabte 22/04/2006	Passeig pels boscos de Valldaura: Sant Cugat del Vallès, visita a la masia de can Cerdà, can Güell, serra d'en Fotja, sot de Valldaura i pla del Cigró.	Miquel Sánchez	Cotxe
Diumenge 23/04/2006	Misteriosos boscos prehistòrics de la serralada Litoral (La Roca, Örrius, Vallromanes).	Josep Maria Aymà	Cotxe
Dissabte 29/04/2006	Can Tintorer (deixar els cotxes), GR 92, Oratori de Sant Jordi, can Bofill, turó de Mulei, Sant Pere de Romaní, Castellciuró (opcional si es fa massa tard) i tornar directament a can Tintorer.	Joan Manich	Cotxe
Diumenge 30/04/2006	Sortida paisatgística: arbres monumentals i boscos de la vall d'Olzinelles. <b>Sortides a les 9 h de la Rambla del Cellar, davant de la nova seu.</b>	Josep Maria Aymà	Cotxe

## Notícies des de l'Escola d'Excursionisme

El passat mes de març vam aprofitar el final de l'hivern per anar a fer una excursió per la neu. El cap de setmana de l'11 i el 12 els mitjans i els grans vam anar al Montgrony. Allà, degut al temps, la caminada es va convertir en una autèntica aventura. El vent era molt fort, i anàvem caminant en petits grups, ajuntant els nostres pesos per resistir millor la

força del vent. Feia un sol radiant, però en alguns moments el vent aixecava la neu i semblava que començava a nevar. El diumenge, mentrestant, els petits de l'escola erem d'excursió a Sant Martí de Centelles. Ens vam apropar als Cingles de Bertí. El camí tenia molt pendent i era molt cansat, però els nens i les nenes van aguantar com uns autèntics campions!

Aquest abril, del dia 8 fins l'11 farem les colònies de primavera. Els petits i els mitjans anirem a la Serra de les Gavarres, a una casa de colònies molt bonica que es diu l'Aldric. Allà jugarem, cantarem, ens farem encara més amics i farem alguna excursió (això últim no pot faltar!).

Marta Marco

## No deixem de lliscar!

### Benvolguts socis,

Ja s'acaba la temporada. Aquest any el curs ha visitat cinc estacions diferents, fet que ens ha permès descobrir noves neus. Estem molt satisfets de com ha anat el curs amb aquest nou format i confiem que als cursetistes també els hagi agradat. Voldríem donar les gràcies a tots els que heu fet possible els cursos d'aquest any.

Tot i que se'ns fongui la neu, l'activitat a

la Secció d'Esquí no para. Recordeu que per la Festa Major no us heu de perdre la 3a edició de la Llitboard. Pels que no la conegueu es tracta d'una baixada de carros casolans pels carrers més emblemàtics de Sant Cugat.

La temporada vinent celebrem els deu anys de l'Escola d'Esquí, així que prepareu-vos.

Sergi Grumé



Uns quants participants als cursos d'esquí

## natura

## No hi ha excusa per no salvar can Busquets!

L'ajuntament de Sant Cugat sempre havia argumentat, davant les demandes de protecció de can Busquets, que la urbanització faria possible la legalització de les cases fora d'ordenació de La Floresta. Al marge de que aquest argument era fals i demagog, actualment ja no és en absolut vàlid: el mateix ajuntament ha anunciat que legalitzarà les cases fora d'ordenació mitjançant l'operació de can Montmany.

Així doncs, quins arguments tenen ara per construir 65 cases de luxe al bosc de can Busquets? Volem encoratjar l'ajunta-

ment a atrevir-se a fer una passa enrere, a adonar-se de la importància de la conservació de can Busquets i a cedir a les demandes de la ciutadania de protecció de la zona. És el millor per La Floresta i per Collserola.

El Grup de Natura continuarà participant en la Plataforma Cívica per a la Defensa de can Busquets fins a aconseguir l'objectiu de protecció d'aquest turó forestal al bell mig de Collserola.

Us mantindrem informats.

Lluís Llerena



Can Busquets, amb la vista actual i un fotomuntatge de com quedaria urbanitzat

## coral

## Camerata: avanç informatiu

El passat 4 de març, a l'auditori Josep Carreras de Vila-seca, Tarragonès, la Camerata Coral Sant Cugat del CMSC va participar en els actes de l'assemblea anual de la FCEC (Federació catalana d'entitats corals), després d'una conferència sobre l'afinació dinàmica, a càrrec del nostre director Xavier Baulies.

Ara, després d'un primer trimestre de l'any de treball als fogons, dedicant-nos a la doble activitat de preparació artística del que ha de donar de si aquesta temporada i del que és la seva organització, us avancem ja el calendari d'actes i concerts d'aquesta formació coral:

Diumenge 2 d'abril enregistrarem al Teatre Auditori els "Goigs a Sant Cugat", encàrrec que ens ha fet l'Ajuntament i

que formaran part de l'audiovisual que acompanyarà els visitants del Museu de la ciutat.

Dins els actes de l'Any Mozart, la Camerata oferirà al públic el Rèquiem en versió simfònic-coral a Tremp el 9 d'abril i a Solsona el 18 de juny. La versió amb dansa i recitació, anomenada Instint Mozart, es representarà el primer de juliol a la Plaça del Rei de Barcelona, dins els actes del Grec, i al Teatre- Auditori de Sant Cugat el 29 d'octubre, una mica més d'un any després de l'estrena al mateix recinte.

A part d'intervenir en un parell de casaments rebrem, a final d'abril, el cor A capella, d'Avinyó, en retorn al viatge que vam fer nosaltres l'estiu passat a aquesta

localitat francesa. Les intervencions previstes són a Montserrat i al Monestir de Sant Cugat.

El mateix recinte del Monestir servirà per acollir els concerts que farem al mes de maig amb sengles cors de Madrid i Araba.

Acabarem l'any, com sempre, amb els tradicionals concerts de Nadal que farem a Sant Cugat, Tremp i Lleida, i amb la novetat de la participació enguany en el festival internacional de Rialp el dia de Sant Esteve.

En propers butlletins us anirem informant més detalladament d'aquestes activitats.

Miquel Aguilar

  
**La Quinta Forca**  
 LLIBRERIA I PAPERERIA  
 PAPERERIA I LLIBRERIA DEL MONESTIR S.L.  
 CIF: B-62685037  
 Santiago Rusiñol, 11  
 08190 Sant Cugat del Vallès  
 Tel. 93 589 14 78 Fax 93 589 24 15



xarcuteries

**FELIU GRIFUL**

SERVEI A DOMICILI

Plaça Pere San, 11  
 Tel. 93 675 56 63

Mercat Pere San  
 Tel. 93 675 52 67

Mercat Torre Blanca, 38-39  
 Tel. 93 675 29 55

Mercat Torre Blanca, 14-15  
 Tel. 93 675 32 06

Sant Cugat del Vallès

## Descobrint racons va descobrir Vic

La visita programada a Vic mereix un capítol en la història de les visites culturals del Club, perquè va resultar extraordinàriament interessant no només per la rellevància intrínseca de la història d'aquella ciutat i de les pintures i la personalitat del seu autor, Josep M. Sert, sinó pel fet que vam poder veure algunes de les pintures seves que mai es mostren al públic, com la de la "Capsa màgica" a l'Ajuntament. Sert, probablement poc conegut del gran públic, no tan sols va deixar la seva empremta a la catedral (us en recomanem la visita) sinó també a diversos indrets més, i de tots us recomanem fer els possibles per poder visitar la sala de les rodes de premsa a

l'Ajuntament, on l'esmentada "Capsa màgica" impressiona els qui hi entren, tant per l'exotisme raríssim d'aquestes pintures com pel fet que no tenen la més mínima relació amb la resta de la seva obra; a més, la història de la "Capsa" és tan màgica com les pintures contingudes, que comença per una comanda d'uns amants furtius, continua amb els Rotschild, els nazis, la recuperació, un govern de Madrid, etc. Des d'aquestes pàgines volem agrair a la guia Carme Abellà la magnífica lliçó d'art, els coneixements, l'amistat i la dedicació amb què ens va tractar.

Josep M. Aymà

## Cicle d'exposicions al Muntanyenc

Durant el mes d'abril, a les parets del vestíbul, distribuïdors i sales del Club podreu trobar les obres de la Mònica Hidalgo. És la primera d'una llista d'artistes que mes rere mes aniran exposant les seves creacions en els diferents espais de la nova seu.

Us proposem que vingueu a la inauguració que tindrà lloc dimarts dia 4 d'abril amb la presentació de l'artista o que us deixeu emportar per la força i la simpatia de les seves pintures. Esperem que us agradi aquesta iniciativa que omplirà d'art el nou edifici.

Dimarts 4 d'abril a les 19.30 - Inauguració de l'exposició de quadres de la Mònica Hidalgo



## Projeccions de cinema

Us volem convidar a les projeccions de cinema que, a partir d'aquest mes i amb la col·laboració del Casal Popular La Guitza, organitzarem cada dimecres a partir de les 10 de la nit. Les projeccions aniran agrupades per cicles temàtics mensuals i es realitzaran a la sala del soci (amb les butaques i en pantalla gegant). El primer cicle girarà al voltant d'en John Cusack i podrem veure tres llargmetratges d'aquest actor.

Dimecres 5 - **Bales sobre Broadway** (Woodie Allen, 1994)

Dimecres 12 - Descans per Setmana Santa  
Dimecres 19 - **High Fidelity** (Stephen Frears, 2000)

Dimecres 26 - **La delgada linea roja** (Terrence Malick, 1998)



Us animem a venir i fruit de la màgia del setè art amb nosaltres.

Us hi esperem!



## GRUP DE LECTURA

La discussió de l'obra d'A. Sánchez Piñol, Pandora al Congo, que va encetar la vida d'aquest grup, va ser enriquidora per a tots els participants, alhora que oberta i concorreguda. Si bé la majoria no la van considerar una obra d'una vàlua extraordinària, algunes participants sí. En tot cas, va ser l'ocasió per llegir i entaular conversa entorn d'un llibre d'un dels novel·listes catalans més de moda, sobretot després de La pell freda, que la majoria també havien llegit, amb opinions també diferents. Es pot dir que va ser una lectura engrescadora per a un grup d'aquesta mena, ja que la polèmica en aquests casos és positiva. Unes pastes, el te i el cafè van ser uns complementos perfectes per xerrar de gust.

### EL LLIBRE D'AQUEST MES

Com ja havíem anticipat al darrer butlletí, aquest mes d'abril ens trobarem per comentar el llibre de J.M. Coetzee L'edat de ferro (i no "del ferro", com ens van escriure els follets informàtics).

Dia: dimarts 4 d'abril

Hora: les vuit del vespre

Lloc: sala Annapurna (la dels sofàs)  
J.M. Coetzee és un escriptor sud-africà que ens apropa a la vida d'aquell país a través de les seves novel·les. La d'aquest mes és considerada per molts com la millor o una de les més aconseguides.

### EL LLIBRE DEL MES DE MAIG

Ja us podem anunciar que el mes de maig farem un doblet de lectura i teatre ja que anirem a veure l'obra que haurem llegit i debatut anteriorment. Per tant:

1. Ens trobarem per comentar el llibre de lectura escollit, que és: K. Kressmann Taylor, Adreça desconeguda.

Dia: dimarts 2 de maig

Hora: les vuit del vespre

Lloc: sala Annapurna

2. Els integrants del grup que ho vulguin podran anar al Teatre-Auditori de Sant Cugat a veure'n l'adaptació teatral.

Dia: divendres 26 de maig

Hora: les deu de la nit

Lloc: Teatre-Auditori de Sant Cugat  
Preu reduït (-25%): 13,50 euros

A més, es farà anteriorment una tertúlia literària oberta en què participarà en Jordi Bosch, un dels dos actors.

Dia: 23 de maig, dimarts.

Hora: les vuit del vespre

Lloc: Cafè del Teatre-Auditori

Finalment, també farem, si és el cas, una tertúlia posterior a la representació.

## Entrevista a l'Esteve Mallorquí i Barnés, que participa a la Copa Catalana de Caminades de Resistència

L'Esteve Mallorquí i en Luís de Santiago, que participen a la Copa Catalana de Caminades de Resistència en representació del Club Muntanyenc, han obtingut la classificació màxima.

L'entrevista d'aquest mes la dediquem a l'Esteve Mallorquí, economista de 57 anys, soci del Club des de 1985 i vinculat a la secció de Muntanya. Participa habitualment a les activitats dels grups de Muntanya, Senders, Pas a Pas i Camí de sant Jaume.

**Explica'ns en què consisteix la Copa Catalana de Caminades de Resistència.**

Es tracta de fer 12 excursions durant l'any, triades d'entre un total de 15 propostes concretes presentades per diferents entitats excursionistes, i sumar un mínim de 142 punts. Només puntues amb les sortides que has completat.

Cada sortida es valora segons distància i desnivell: 1 punt per cada 10 km de recorregut, i 1 punt per cada 1000 metres de desnivell.

**Així doncs, el que és important en aquestes proves no és arribar al primer sinó arribar?**

Sí, la qüestió és acabar i anar passant per cada control dins el temps reglamentari. Si camines una mitjana de 4,5 km/hora, pots acabar perfectament en els temps establerts.

**Ser un dels pocs participants que obtenen la classificació màxima és un molt bon resultat, no?**

Sí, la veritat és que estic molt content. Del miler de persones que participen en alguna de les caminades, en total només 53 persones hem superat els 142 punts mínims per obtenir la classificació. També cal dir que, com a Club, hem quedat en sisena posició, gràcies a la constància de les 12 persones que han participat en representació del Club Muntanyenc a les diferents caminades.

**Quants quilòmetres es caminen en cada prova?**

Depèn una mica de la prova, però van des de 45 km la més curta fins a 101 km la més llarga. Normalment, quan comença la temporada les curses són més curtes, i després, cap a l'estiu, per una qüestió de llum solar, és quan es fan les més llargues; al final de la temporada tornen a escurçar-se.

**Quines sensacions tens quan encara falten uns quilòmetres per arribar al final i les forces et comencen a abandonar?**

De vegades tens la sensació que estàs fent una ximpleria. Quan ja no tens forces i la meta encara queda lluny, et preguntes si val la pena tot aquell esforç... Però després tu mateix t'animes i et dius: "Bé, encara puc continuar una mica més. En tot cas ja abandonaré quan les cames em diguin prou..." I acabes arribant. L'acumulació de cansament, el sol o la pluja són factors de dificultat, però que també es poden superar.

**Quina és la prova més dura que recordes?**

La de Núria-Queralt, de 92 quilòmetres i amb 8.100 m de desnivell acumulat, és potser la que em va costar més. Quan encara faltaven 20 km per arribar al final, tot sol, en un camí que no havia fet mai i pensant que estava fora de temps, vaig sentir un cert neguit. Finalment, però, vaig arribar al final amb un temps de 23 hores i 46 minuts, és a dir, encara amb 14 minuts de marge.

**Des de quan tens aquesta afició?**

Sempre m'ha agradat caminar. Però quan vaig començar a fer sortides recurrents senders, i així vaig palpar el territori d'una manera més viva, em vaig adonar que és una manera molt captivadora de conèixer el país. Això em va animar a fer caminades de resistència. Fa quinze anys no em pensava que fos capaç de fer-ho. Gradualment,



L'Esteve Mallorquí

vaig veure que cada cop podia fer uns quants quilòmetres més, i això em va encoratjar a participar en caminades cada cop més llargues.

**Quin entrenament diari o setmanal fas per poder seguir aquest ritme de competició?**

Simplement fer una caminada de resistència cada quinze dies ja et serveix per entrenar per a la següent.

**Explica'ns alguna anècdota**

N'hi ha moltes. He de dir que en general trobes moltes mostres de simpatia de la gent. En concret, a la Caminada romànica de Navàs (80 km), poc abans d'arribar a Puigreig, cap a les 3 de la matinada, hi ha un home gran, amb càntirs d'aigua, que t'invita a beure'n. Altres vegades he passat per allà i he saludat aquest home. T'explica que fa els possibles per ser-hi cada any. Un any el van operar i no va poder saludar la gent; però sí que va deixar els càntirs preparats per als caminadors.

**Esteve, t'agraim que ens hakis contestat totes aquestes preguntes i aprofitem per felicitar-te, així com els altres membres del Club participants a les caminades, pel resultat obtingut.**

L'equip de redacció

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

Equip de publicació: Anna Benito, Jesús González.  
Fotomecànica: Clixé 90.  
Impressió: Gràfiques Cellar, S.A.  
EL CLUB MUNTANYENC  
Seccions i Grups: Atletisme, Coral, Cultura, Escola d'Excursionisme, Esplai Sarau, Esquí, Gimnàstica, Marxa Infantil, Mitja Marató, Muntanya (Aula, Camibany, Caminada a Montserrat, Camitet,

CapdeMunt, Esquí, GASC, Grup de Muntanya, Matinals, Pares i Fills, Pas a Pas, Passeigs per Collserola, Senders i Verdaverd), Natura, Obrim Vies i Rocòdrom.  
\* Lloguer de material de muntanya.

el butlletí és publicat amb la col·laboració de l'Ajuntament de Sant Cugat del Vallès.

# DELPHI

Delphi Diesel Systems S.L.

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