

SEAS

Butlletí de la Secció Excursionista
de l'Ateneu de Sant Just Desvern

Núm. 347
Març/Abril

2020



Plateau du Trient amb les Aiguilles Dorées des del refugi du Trient. Darrere a la dreta, l'Aguille de Chardonnet. Foto de Felip Linares.

www.santjust.org/seas

Carrer de l'Ateneu, 3 i 5 - 08960 Sant Just Desvern
Adherida a la Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya (FEEC)

— 4 de març

Audiovisual a les 20 h a la Sala Piquet de l'Ateneu.

— 6 de març

Conferència «L'arquitectura del període medieval: del romànic al gòtic», a càrrec de Mercè Riera, a les 20 h al local de la SEAS.

— 7 de març

Assemblea General de la Secció, a les 19 h al local de la SEAS.

— 8 de març

Excursió a Montagut i vall del Gaià (Alt Camp) - Monestirs cistercencs, amb sortida del Parador a les 7 h.

— 15 de març

Excursió matinal a les Roques Blaves i serra de Can Rubió (Baix Llobregat), amb sortida del Parador a les 7.30 h.

— 1 d'abril

Audiovisual a les 20 h a la Sala Piquet de l'Ateneu.

— 3 d'abril

Conferència «La crisi baixmedieval catalana», a càrrec de Rosa Lluch, a les 20 h al local de la SEAS.

— 5 d'abril

Excursió a Sant Feliu de Pallerols (Garrotxa) - Els remences, amb sortida del Parador a les 7 h.

— 14 d'abril

Inauguració de la Balconada Fulgenci Baños a l'esplanada de can Ginestar, on l'Ajuntament col·locarà la informació sobre qui era Fulgenci Baños i instal·larà un plafó amb el perfil que s'hi veu de les muntanyes del Garraf, l'Ordal i Collserola.

— 26 d'abril

Excursió matinal a la Vall d'Horta (Sant Llorenç del Munt), amb sortida del Parador a les 7 h.

— 7 de maig

Audiovisual a les 20 h a la Sala Piquet de l'Ateneu.

— 10 de maig

XLV Marxa de Regularitat Fulgenci Baños

— 15 de maig

Conferència «El despuntar del Renaixement», a càrrec d'Àngel Casas, a les 20 h al local de la SEAS.

— 16 i 17 de maig

Camí dels Bons Homes (Arieja) - Heretgies medievals.

Normativa per als articles del butlletí de la SEAS.

- Els articles tindran un màxim de 5 pàgines del butlletí amb les fotografies incloses.

Això vol dir que el text ha de tenir unes 2.350 paraules com a màxim o 11.800 caràcters sense comptar els espais. Cada fotografia ocupa unes 110 paraules (500 caràcters), que s'hauran de descomptar del màxim. Així és que un article de 5 pàgines i 1 fotografia tindrà 2.240 paraules (11.300 caràcters) i un de 5 pàgines i 5 fotografies tindrà 1.800 paraules (9.300 caràcters) com a màxim.

- Els articles s'han de lliurar en format word.

COL·LABORACIONS

Ajuntament de
Sant Just Desvern



FLORETO
Creu 66. Tel 933723103



CISTELLERIA BALLART
Bonavista 82. Tel 933711364

IMMACULADA AMAT
FRANCESC HOMEDES

LA MEVA CHAMONIX - ZERMATT CRÒNICA DE L'ALTA RUTA ALPINA

Felip Linares

ATZAR

Els humans proposem i els déus decideixen.

Tot anava rodant, o millor lliscant, perfecte, segons el pla. Però a vegades les coses es torcen i no acaben com voldríem.

Era l'última etapa, la més llarga, més de trenta quilòmetres, en gran part per sobre dels tres mil metres amb una gran baixada final per tancar aquella petita aventura a la nostra meta simbòlica: Zermatt!

I de fet se'm va fer interminable. Molt diferent a la dels dies anteriors, més llarga i, per desgràcia per a mi, molt més penosa. Guardaré record d'aquell dia, i tot per una desafortunada caiguda poc després

de deixar el refugi. Ho tinc encara present, pendent avall, com un pesat farcell empès per la motxilla. No van ser gaires metres però va durar una eternitat. El temps aturat, atrapat per la ment, amb una visió com a càmera lenta, bregant amb els pals per aturar-me, fins que per fi vaig quedar immòbil. Es magnifiquen els sorolls interiors, la respiració, el batec del cor, el brunzit a les orelles. Repasses cada part del cos comprovant si sents algun dolor, intentes moure cada articulació i, encara amb el cos sobre la neu, maldes per col·locar els esquís a la part baixa del pendent per aixecar-te. Tot d'una recuperes les sensacions, és com quan treus el cap de l'aigua i el món exterior t'inunda el cervell. Però aquella caiguda no havia estat una més i en posar-me dret vaig sentir una forta fiblada de dolor al bessó de la



*Una de les joies de la travessa. Descens del Pigne d'Arolla cap al refugi de Vignettes.
Al fons, el Cerví i la Dent d'Hérens.*

cama esquerra que em va deixar immòbil. I ara què faig?

Certament, aquell dia va ser diferent als anteriors, i no tan sols per l'accident. Un llarg dia d'esquí, intens, remuntant colls, baixant entre seracs i esquerdes, tants cops posant i traient pells i sobretot amb aquell llarguíssim, magnífic i inoblidable descens seguint la vall del riu Zmutt, a l'esguard de les cares nord de la Dent d'Hérens i del Cerví.

Després de cinc jornades en una gran solitud, enmig de glaceres, atenyíem el final del viatge en una estació d'esquí on, de sobte i sense transició, ens vam trobar enmig del que ens semblava una multitud, forçats a una apressada adaptació mentre ens atansàvem a la porta de Zermatt.

I de nou al món convencional.

EL REPTE

La Chamonix—Zermatt és una travessa amb molt de renom i antiguitat. Amb ja més de cent anys, és potser de les millors grans clàssiques. Són prop de cent quilòmetres sobre els esquís. Un recorregut de muntanya que té tots els al·licients per marcar la diferència amb d'altres i que amb tota probabilitat et deixarà un record inesborrable.

M'havia informat molt llegint guies, parlant amb companys i consultant internet, però no vaig arribar a fer-me ni amb la meitat del que és i el que pugui arribar a dir serà tan sols una aproximació del que vaig viure.

Amb tot, no és una fita a l'abast de tothom, es requereix experiència en esquí i alpinisme per afrontar-la amb garanties. M'hi vaig estar cinc dies, però es



La travessa és un continu navegar albirant horitzons blancs amb sentinelles de pedra. Col de l'Évêque, 3.777 m.

pot fer amb menys temps. Com sempre, podrà ser més fàcil si es compta amb l'ajut d'un guia i la muntanya està en bones condicions. En ser un recorregut alpí sobre esquís, cal disposar de bones condicions físiques per poder moure't força hores carregat amb uns deu quilos a l'esquena i d'experiència en l'ús dels grampons, el piolet i la corda. Pel que fa a l'esquí —el meu aspecte més fluix, tot i que no cal ser un mestre del descens—, s'ha de disposar d'una mínima solvència. I finalment, i molt important, cal tenir sort amb el temps.

Recordo que d'ençà que vaig començar a practicar l'esquí de muntanya havia sentit parlar d'aquesta travessa. Era tot un mite, però mai se m'havia acudit fer-la. Ara, un cop ja és passat, un cop sé el què és, penso que sí, que s'ho val i que té una fama merescuda.

Si t'agrada viure «una aventura» de diversos dies et recomano que la tinguis present i que, per poc que tinguis les condicions i l'oportunitat de fer-la, la facis!

PREPARATIUS

Feia temps que no parlava amb el Jordi Bosch, un gran amic amb qui havia fet moltes sortides d'alpinisme i escalada anys enrere. Conservem el costum de preguntar-nos de tant en tant com ens van les coses i m'agrada que m'expliqui les seves activitats d'escalada de dificultat. Per això em va sorprendre que, sense més, em preguntés què em semblaria que féssim junts la Chamonix-Zermatt la primavera del 2019. En aquell moment, finals de tardor del 2017, la fita quedava llunyana, però ja em va despertar una gran il·lusió. El Jordi em dona molta confiança i de ben segur que amb ell la podria fer. Era una gran oportunitat i no vaig dubtar ni un segon.

L'esquí de muntanya no és el meu fort, però vaig pensar que tenia temps per reciclar-me i recuperar sensacions, tècniques i confiança. Em vaig plantejar aprofitar el temps disponible per esquiar tant com pogués i, si ho veïés necessari, contractaria un monitor d'esquí unes quantes hores. Em prepararia mentre tingués temps i després.... Déu diria.

Un cop decidit, calia estudiar i preparar els aspectes

logístics, des d'escollir l'itinerari —hi ha diverses alternatives—, decidir les etapes, el material, la roba i els menjars, reservar els refugis, i tenir pensat el retorn al punt de partida.

I sobretot, posar-hi data! S'aconsella fer-la entre mitjans de març i mitjans de maig. Ens vam decidir per la setmana de l'1 al 6 d'abril, quinze dies abans de Setmana Santa, per evitar aglomeracions. Jo ho tenia fàcil perquè m'havia jubilat l'any anterior. El Jordi, en canvi, hauria de demanar permís a la feina.

Pel que fa a la ruta i les etapes, ens vam deixar aconsellar per l'Oriol Guasch. L'Oriol és un gran expert en l'esquí de muntanya. Amb ell he fet diverses sortides d'esquí per la Cerdanya. És l'autor de la guia *Alps amb esquís*, on descriu una alternativa d'itinerari de l'Alta Ruta potser menys alpina però molt maca. Vam adoptar el programa que descriu allà amb l'única variació d'afegir una primera



Des del col de Mont Brulé (3.213 m), vista enrere al col de l'Évêque (3.382 m) (centre) i pic de l'Évêque (3.716 m) (dreta). Foto de Jordi Bosch.



Arribant a Chamonix. D'esquerra a dreta, Aiguille du Midi, Mont Blanc du Tacul, Aiguille i Dôme du Goûter sota el Mont Blanc, Aiguille de Bionnassay i Dômes de Miage.

etapa curta que ens servís com a adaptació. Així doncs, vam plantejar-nos sis dies en total, sortint del poble d'Argentière pels Grands Montets amb finals de jornada als refugis d'Argentière, Cabana du Trient, Cabana de Prafleuri, Cabana des Dix, Cabana des Vignettes i acabant a Zermatt, d'on intentaríem tornar a Argentière el mateix dia.

El novembre anterior, amb quatre mesos d'antelació, vam fer per internet la reserva de tres refugis. La resta ens vam haver d'esperar que obrissin, a primers de març. Ho teníem gairebé tot planificat excepte, segurament, el més important, que no depenia de nosaltres i no se'ns revelaria fins a l'últim moment: les condicions meteorològiques!

Hi ha moltes coses que poden anar malament. En gairebé totes hi pots fer alguna cosa, però en el cas del temps ens hauríem d'esperar fins a disposar de previsions, ni que fossin poc fiables. Per aquest motiu la meteorologia em neguitejava. Durant setmanes el temps havia estat anticiclònic, a l'oest d'Europa. Allò va ser

així durant tant temps que temíem que canviés just quan hi anàvem nosaltres i que ens pogués agafar al mig. A mitjans de març vaig llegir que s'esperava un abril humit, així que tan aviat com va ser possible vaig consultar les previsions a llarg termini. Va ser a partir del dimarts 19 de març que es va anar concretant l'anunci de mal temps a partir del dimarts 2 d'abril. A mesura que avançaven els dies, per desgràcia nostra, aquell pronòstic es consolidava.

Amb desànim, una setmana abans de l'inici, em vaig connectar a internet i vaig comprovar el que em temia. Es mantenen les previsions de pluja i nevades als Alps a partir del 2 d'abril. Després de moltes setmanes d'anticicló, es produiria un canvi just en el moment que havíem decidit començar la nostra aventura. Ja era mala sort! Si no fèiem res anàvem inexorablement al fracàs.

El Jordi estava esquiant pel Pirineu amb un company. La meva trucada el va trobar a la Vall d'Aran. Després de maleir la mala sort, vam coincidir que tan sols

teníem alguna possibilitat si aprofitàvem els últims dies de bon temps, i vam decidir avançar l'inici del dilluns al dijous anterior i, a més, reduir un dia el programa per poder acabar tot just abans de l'arribada del mal temps. La primera etapa seria llarga i de mèrit, amb el coll de Chardonnet com a primer gran repte.

El primer pas estava fet. Quedava reprogramar la reserva dels refugis. Així que vaig creuar els dits i m'hi vaig posar: Vignettes i Dix va ser fàcil perquè mantenia el meu registre al web de reserves i hi havia places lliures per a les noves dates! Com que tots els refugis eren oberts, vaig trucar directament a la resta: Trient em va donar l'OK i Prafleuri, on tenia més dubtes pel fet que es tracta d'un refugi petit, també va acceptar el canvi.

Així doncs, vam refer el programa encalçant-lo amb les previsions de la mèteo, que eren magnífiques! Tindríem, com diuen a França, un *grand beau* garantit tots els dies. Hi anàvem amb la nostra confiança pels núvols!

Nota:

Aquest article és un resum d'un altre més extens i detallat que trobareu al web de la SEAS a la pestanya de Publicacions.

<http://www.santjust.org/seas/publicacions/AltaRutaAlpina-FelipLinares.pdf>

Vam arribar a Chamonix dimecres al migdia. Vam saludar les muntanyes a mesura que les anàvem veient: hola, Mont Blanc!; com estàs, Aiguille de Bionnassay?; amb tanta gent com sempre, Aiguille du Midi? La neu i el gel enlluernaven sota un cel totalment net de núvols.

Quin plaer, recórrer de nou aquells carers tan coneguts per mi. La vista se me n'anava cap amunt, aquelles muntanyes són realment impressionants. La temperatura ambient era fresca. A la visita obligada a la Maison de la Montagne vam confirmar la previsió de bon temps per als dies següents i vam anotar que el risc d'allaus era baix. Per contra, vam descobrir que el telefèric de Grands Montets no funcionava. De fet, no hi havia ni els cables! El primer dia se'ns complicava perquè hauríem de sortir de més avall.

Consulta obligada de la mèteo i risc d'allaus al plafó de la Maison de la Montagne.

Aquella nit vam anar a dormir deixant-ho tot preparat per a l'endemà.



Consulta de la mèteo i del risc d'allaus al plafó de la Maison de la Montagne.

ULTRA TRAIL DEL MONT BLANC ELIZABETH CHIVA DE LA RIVA

Entrevistada per Leonci Canals

L'Ultra Trail del Mont Blanc (UTMB) és una de les curses més prestigioses del món. Té diverses categories, i una és l'OCC de 56 km i 3.460 m de desnivell positiu, que va córrer el 29 d'agost de 2019 la nostra entrevistada, Elizabeth Chiva de la Riva.

LC: Bona tarda, Elizabeth. Com s'arriba a fer la UTMB?

EC: Per optar a fer la UTMB necessites tres coses: primer, t'has d'entrenar molt; segon, has d'acreditar que tens un nivell, i tercer, necessites molta sort. El nivell s'acredita amb uns punts. Per exemple: per a la UTMB, que és la prova reina, amb 170 km, necessites 15 punts. En el cas de la meva, que és l'OCC de 56 km, en necessitava 5 o 6. Com aconsegueixes aquests punts? Doncs corrent curses. Cada cursa té uns punts que vas acumulant segons els resultats obtinguts. Un cop has passat aquest primer filtre, necessites sort, molta sort, perquè tots els inscrits entren en un sorteig per a les 1.600 places. Aquest any he pogut fer la cursa, però l'any passat no perquè, tot i tenir els punts, el sorteig no em va ser favorable.

LC: Ens falta una de les tres coses: quin tipus d'entrenament fas?

EC: Tinc una entrenadora personal que em marca unes pautes. Combino el gimnàs i córrer, cada dia de la setmana quan surto de treballar. Els dilluns i els dimecres vaig al gimnàs a fer bicicleta, spinning, abdominals... Els dimarts i els dijous vaig a córrer normalment per Collserola. Uns dies corro per pla i d'altres faig sèries de velocitat o

un puja-baixa. Els caps de setmana vaig a córrer sobre el terreny, o sigui al Prepirineu o al Pirineu mentre fa bon temps i a Montserrat quan fa més fresqueta.

LC: Quina preparació psicològica es necessita? Tens algun preparador o l'entrenadora personal ja fa aquesta funció? O ho fas pel teu compte?

EC: Ho faig pel meu compte. Hi ha gent que tenen algun preparador per motivar-se, però jo intento motivar-me a mi mateixa. En una cursa, i sobretot en una cursa molt llarga, has de tenir prou capacitat de reacció perquè no tot surt com tu vols, i quan passa no tens a ningú que motivi, que t'animi. Estàs sola. A vegades tens previst fer aquest tram en un temps determinat, però pel temps, per una caiguda o perquè no et trobes bé, no portes el ritme que havies previst. Llavors, si t'ho prens malament i et desmotives, molta gent abandona, però si hi busques el cantó positiu et dius: saps què, acabem-la, acabem-la bé dins del temps de tall. En definitiva, cal buscar un objectiu nou i assolible.

LC: Mirant els temps que es van fer, entre tu que vas acabar quarta, quasi podi, amb un temps de 09.51.59, a 11 minuts de la tercera, i la Suzanne Perche, que va ser la primera, hi ha gairebé una hora de diferència. És una superdotada, la Suzanne?

EC: No ho sé, no la conec. Aquesta cursa és una cursa internacional de molt alt nivell i hi ha gent de tot el món. Si mires el temps del primer, amb 5 hores i escaig, és una brutalitat, però també hi ha qui la va acabar en 14 hores. Hi ha diferències i diferències

importants, hi ha professionals que fa molt temps que corren i gent que encara que siguin grans tenen molta experiència.

LC: Durant la cursa de la UTMB vas plantejar-te abandonar en algun moment?

EC: No, no m'ho vaig plantejar en cap moment. Més o menys ho anava portant bé. Els temps que feia entre els punts de control eren els previstos; potser en algun em vaig allargar una miqueta. Des del meu punt de vista, la pujada a la Catogne és la part més dura de la cursa. Cada cinc-cents metres et trobaves alguna persona vomitant per l'esforç que requeria. Però, un cop superat aquest punt, ja va ser diferent, més senzill. Com que m'havia estudiat molt bé el perfil, ja sabia què em trobaria. La pujada a la Flégère també costa, però potser, com que es va posar a ploure una mica, estava més



L'Elizabeth en ple esforç durant la pujada a La Giete. Foto de l'organització.

pendent de la pluja que d'una altra cosa i, malgrat l'exigència, em va resultar bastant còmoda.

LC: Quan vas arribar a dalt de la Flégère et vas sentir com si haguessis arribat a casa tot i faltar 6 km per al final?

EC: No, això tampoc, perquè sabia que era una baixada una miqueta tècnica, i hi havia moltes arrels, pedres... A més a més, estava plovent, havia d'anar amb compte i alhora una mica ràpida perquè volia fer un temps per sota de les 10 hores. Realment, la baixada em va anar molt més bé del que m'esperava.

LC: I ho vas aconseguir. Per què córrer a la muntanya i no fer curses urbanes com per exemple maratons?

EC: Mira, francament, és que m'agrada la muntanya. Sempre l'he viscut d'una manera o d'una altra. Fa uns anys escalava bastant amb la meua parella, però degut a unes lesions seves vam haver-ho de deixar una mica de banda i llavors vaig començar a córrer, però sempre buscant la muntanya, la roca, no el ciment. Per altra banda, córrer per la muntanya m'aporta coses com el silenci, les vistes, els ocells, un cabirol... És diferent, respires d'una altra manera. Per a mi és com si m'omplís d'energia per a tota la setmana, i això el ciment no m'ho aporta.

LC: T'has plantejat fer el salt al triatló o una cursa d'aquest estil?

EC: No, no m'ho he plantejat mai.

LC: En què penses abans de fer d'una cursa d'aquestes?

EC: Doncs repasso tot el plantejament que he fet de la cursa. Agafo el perfil de l'itinerari i miro de memoritzar les distàncies que hi ha entre els punts de control, els temps que puc trigar a fer-los, el que haig de menjar i beure. També penso en com em pot anar, si tot sortirà com ho he previst... Abans de començar la cursa estic



L'Elizabeth arribant a la meta de Chamonix. Foto de l'organització.

molt nerviosa, però un cop he fet cinc-cents metres els nervis desapareixen i em centro en el que estic fent, miro la gent, observo els altres corredors... Moltes vegades penso en quan arribaré a l'avituallament i em trobaré el Joan esperant-me amb l'arrosset o la síndria juntament amb altres cares conegudes, i això m'il·lusiona molt, em motiva, em dona molta moral. I quan arribo als metres finals i el veig allà esperant-me, no té preu, és el sùmmum! Després de la cursa analitzo el perquè de tot plegat i què és el que he de millorar per a la propera.

LC: Quins objectius tens?

EC: Doncs el proper objectiu és acabar l'Ultra Pirineu, que es farà el 5 d'octubre. És una cursa de 94 km i 6.200 m de desnivell positiu, molt més exigent que la UTMB. De fet, aquesta me la vaig prendre com una cursa de preparació per fer l'Ultra Pirineu. De cara al 2020 m'agradaria poder participar en la Penyagolosa el 13 d'abril. És una cursa de 109 km, amb la qual cosa trencaria la barrera dels 100 km. No té tant desnivell com l'Ultra Pirineu, i en lloc de sortir de matinada surts a les 12 de la nit... És una cursa diferent, un repte que m'agradaria poder fer.

LC: T'has plantejat tornar a córrer la UTMB el 2020?

EC: No, l'any que ve vull fer vacances! La UTMB té lloc a finals d'agost, i vulguis o no te les aixafa si vols fer la cursa amb una mica de cara i ulls. M'he d'entrenar, m'he d'estar de moltes coses que m'agrada fer quan estic de vacances, com prendre'm una cervesa sense sentir-me culpable. Així que l'any que ve vull descansar i relaxar-me.

LC: Joan Portes, tu que l'acompanyes a tot arreu, ets el seu espònsor, el seu supporter i la seva parella. Com ho veus?

JP: Doncs abans de les curses es posa molt nerviosa, molt, i cal animar-la, fer-li veure que ho pot fer, que pot acabar-la i acabar-la bé, i si ha d'abandonar, tampoc passa res. Que no cal córrer amb la motxilla carregada amb la responsabilitat d'acabar. La cursa s'ha de poder gaudir. Això no vol dir que no vulgui fer-ho el millor possible, ella és molt competitiva i per això s'entrena, però no cal angoixar-se.

LC: Doncs moltes gràcies a tots dos, especialment a l'Elizabeth, per aquesta entrevista. I que segueixis gaudint del fet de córrer per la muntanya.

SORTIDA AL CONGOST DE MONT-REBEI EN CAIAC

Jordi Gomila Diví

El diumenge 7 d'abril va tenir lloc la sortida al congost de Mont-rebei. Una sortida dividida en dues activitats: una primera en què es feia el congost per l'aigua en caiac i unes altres tot caminant per la serralada del port d'Àger l'una i la torre de Conclues l'altra.

A les 7 del matí, hora clàssica de les sortides de la SEAS, l'autocar que ens duria cap a Àger i Corçà —llocs de sortida de les excursions a peu— ja era ple i amb tothom a punt. Després de dues horetes de viatge, arribem a les Avellanes, un petit poble que gaudeix d'unes vistes privilegiades de la serra del Montsec. En un restaurant, fem un bon esmorzar, ja que necessitarem benzina al nostre cos per poder remar o caminar segons ens convingui. Mengem, fem un cafetó i tornem a l'autocar, que al cap d'una estona s'atura a Àger. Aquí ja baixen tots els companys que faran l'excursió a peu al port d'Àger. La resta, seguim fins a Corçà, un poble del municipi d'Àger, que és el punt de sortida de l'altra excursió i de la del caiac.

Els qui fem caiac des de Corçà baixem caminant. Seguim una pista que ens durà fins a l'embarcador de l'embassament de Canelles. La gent de l'organitza-

ció i del lloguer dels caiacs ens donen quatre directrius per anar en caiac. Desem alguna cosa en els bidons estancs que ens donen i d'una en una anem sortint totes les embarcacions. Cada caiac està format per dues persones que han de remar al mateix ritme i en la mateixa direcció. La veritat és que al principi no és fàcil, però un cop ja has agafat la traça amb la teva parella de rem, vas avançant a bon ritme i ja pots gaudir de l'esport i de les vistes impressionants de l'embassament i del congost. Com si fóssim un grup de pirates a la recerca d'un preuat tresor, tots els caiacs del grup de la SEAS avancem conquerint el congost pam a pam. Quan deixem enre l'embassament i ens endinsem al congost, la sensació és magnífica. El congost de Mont-rebei constitueix, sense cap mena de dubte, un dels espais na-



*Aproximació al congost de Mont-rebei des de Corçà.
Foto de Manu Llabrés.*

turals més singulars de la nostra terra. Un indret d'indubtable valor ecològic i d'un gran atractiu, a més de ser un paradís per a escaladors, que hi troben unes excel·lents parets, així com per a navegants que poden gaudir de la part més estreta per on el riu Noguera Ribagorçana travessa la serra del Montsec. Essent principis d'abril, l'aigua encara és força freda, i l'ombra del congost i la manca de sol fan que la sensació de fresqueta s'accentuï a prop de l'arribada. De mica en mica, anem arribant totes les parelles amb els caiacs i us puc ben assegurar que tots baixem a l'embarcador amb unes cares combinació de «Que maco tot plegat», «Estem fins als daixoneses de remar» i «Vull posar-me roba seca, que estic tot xop». Qui us digui que no tenia aquesta cara quan va arribar, us està mentint vilment. Per sort, quan arribem l'empresa de lloguer dels caiacs ja té preparades totes les nostres motxilles amb la roba seca que hem portat i que totes i tots ens posem a correu i sota el sol.

Mengem quatre fruites seques, alguna peça de fruita i comencem la tornada dels 3,6 km del congost que farem a peu fins a un altre embarcador. El camí, de ferradura i parcialment excavat a la roca, ens permet gaudir d'una manera tan espectacular com des de l'aigua d'aquest magnífic indret, de les seves parets, que en algun punt arriben a assolir més de 500 metres de caiguda vertical, i d'unes vistes increïbles del paratge. Arribem a l'embarcador intermedi i aprofitem per menjar l'entrepà mentre esperem la llanxa motora que ens tornarà fins al punt de sortida. Després d'un viatge veloç amb la llanxa, pugem xino-xano fins a Corçà, fem un beure i pugem a l'autocar per recollir a Corçà i Àger tota la colla dels que han fet les dues excursions caminant, i tornem cap a Sant Just.

Una gran sortida i una gran experiència per a tots aquells que no havíem navegat mai en caiac. Fins que hi tornem!

Salut i 3.000!!



*Congost de Mont-rebei.
Foto de Manu Llabrés.*

MOTS D'ESTIU

Joaquim Carbonell Calders



Saps on és Espinavell?

Si voltes per Molló, tot agafant carretera amunt, i t'endinses pels drets marjals del Costabona trobaràs, en mig de verds i aïrosos prats, el llogarret que té per nom Espinavell.

Tan bon punt hi arribis t'adonaràs del manyoc de cases que, agombolades ben dretes, tens a tocar sobre el cap. En veure-ho, les notaràs fent cabrioles les unes

damunt les altres aguantant-se com un miracle.

Mirant amunt no gosaràs parlar ni cridar, restaràs quiet, tindràs por que el teu alè ho pugui tot esfondrar. Restaràs en silenci meravellat per la rústega bellesa del lloc. La seva senzillesa t'encomanarà la pau, no la gosaràs trencar! D'Avall, d'Amunt, d'Ençà i d'Enllà són quatre carrers que com alts murs no et deixen escapar. I en l'oblit de tot, voldràs romandre-hi fins als teus darrers moments.

ACTIVITATS DE LA SEAS DELS MESOS DE DESEMBRE DE 2019 I GENER DE 2020

Cicle "Catalunya dins el món medieval" - La Llacuna

13/12/2019 - Conferència "L'Islam també forma part del passat de Catalunya" a càrrec de Theo Loinaz al local de la SEAS.

15/12/2019 - Excursió a La Llacuna (Anoia) amb 49 participants. Va ser d'un sol itinerari que va anar de Sant Joan de Mediona al castell de Vilademàger i va acabar a la font Cuitora de La Llacuna, on es van celebrar les restolines nadalenques.

Matinal a Can Sadurní: avencs i dolines

22/12/2019 - Excursió matinal a Can Sadurní, recorrent una sèrie d'avencs i dolines característics del massís del Garraf.

Anul·lada per coincidir amb la cerimònia al tanatori per la mort del nostre soci Pere Anton Pruna.

Cicle "Catalunya dins el món medieval" - Girona

10/01/2020 - Conferència "Razón, fe y la cuestión del diálogo en la filosofía medieval catalana" a càrrec d'Antonio Fornés al local de la SEAS.

12/01/2020 - Excursió a Girona i castell de Sant Miquel (Gironès) amb 53 participants. Itinerari llarg: Girona, castell de Sant Miquel, Puig Estela i Girona. Itinerari curt: anada i tornada al castell de Sant Miquel des de Girona. A la tarda es va fer una visita guiada pel centre històric de Girona a càrrec de Montserrat Rajadell.

Matinal al Puig Madrona (Collserola)

19/01/2020 - Excursió matinal al Puig Madrona (Collserola).

Anul·lada. El mal temps va provocar la falta de quòrum indispensable per fer-la.

Sortida a la neu 2020 a Llívia

25 i 26/01/2020 - Sortida a la neu a l'alberg Anna Maria Janer de Llívia (Cerdanya) amb 23 participants, fent ús de l'alberg 18 d'ells. El dissabte es va fer una excursió circular amb raquetes de 7,1 km, sortint del pla dels Avellans fins a l'estany de la Pradella i l'estany Negre i tornada a l'origen. El diumenge es va fer una altra excursió circular amb raquetes de 5,5 km, amb sortida i arribada al coll del Pimorent en direcció al pic de la Mina.

ACORDS DE LA JUNTA

Reunió del 13 de gener de 2020

— Altes: Ada Homedes Piñeiro (1189), Iu Homedes Piñeiro (1190) i Pilar Giménez Torrecilla (1191).

— Baixes: Sílvia Ortuño (1137), Pol Solans (1184) i Pere Anton Pruna (49) per defunció, el nostre condol.

— Per evitar la coincidència de la xerrada que farà el soci Daniel Cardona sobre “Nutrició a l’alta muntanya” amb la tertúlia sobre el canvi climàtic que farà l’altre soci Narcís Prat, es canvia la data de la primera al 14 de febrer.

— Es decideix adreçar-se ja als socis perquè puguin fer les comandes de samarretes amb els següents termes: el preu serà de 13 euros la unitat, i la comanda s’ha de fer per correu electrònic a la SEAS, indicant quantes unitats es volen, i de quin color, talla (de la XXS a la XXXL) i sexe. Perquè sigui efectiva, s’ha de transferir l’import al compte de la SEAS indicant “samarreta” en el concepte, i simultàniament s’ha d’enviar un correu indicant els detalls del que s’hagi elegit. El termini per acceptar sol·licituds s’acabarà el 29 de febrer. En cas de necessitar algun aclariment es pot trucar al Marc al 639 876 109.

— Durant la reunió es comença a preparar l’Assemblea General de la Secció que tindrà lloc el 7 de març, en la qual cal renovar la Junta per haver transcorregut els quatre anys preceptius per fer-ho d’acord amb el Reglament de Règim Intern. Es decideix informar-ne de seguida els socis.

Reunió del 3 de febrer de 2020

— Altes: cap

— Baixes: cap

— A dia d’avui ja hi ha 40 samarretes demanades i es decideix fer un recordatori als socis a mig mes, ja que el dia 29 de febrer acaba el termini.

— Segueixen els contactes amb l’Ajuntament per acabar de decidir tot el que fa referència a la instal·lació de la Balconada Fulgenci Baños a can Ginestar i la seva inauguració prevista pel dia 19 d’abril, coincidint amb la Festa de Sant Jordi al poble.

— Les inscripcions per a la tercera edició de la Mitja Desvern, que tindrà lloc el dissabte 18 d’abril a Collserola, ja es poden fer a través de la pàgina inicial del nostre web. Enguany hi ha tres recorreguts amb distàncies diferents.

— Es confirmen les dates finals i els temes dels audiovisuals: 4 de març, film sobre Mn.Cinto Verdaguer; 1 d’abril, audiovisual d’una alpinista andorrana; 7 de maig, Alta Ruta als Alps per Felip Linares; i 3 de juny, Festival de Films de Muntanya de Torelló.

— S’ha actualitzat la pàgina Activitats del web, incorporat-hi les Sortides a la Neu i la Mitja Desvern, i eliminant-hi dues activitats que ja no es fan.

— Es decideix acceptar el suggeriment de Mountain Wilderness, entitat a la qual estem associats, de rebre a partir d’ara el seu butlletí només en format digital. Això permetrà difondre’l millor als nostres socis.

BUTLLETÍ DE LA SEAS. ANY 87. No. 347

Taula de redacció — Leonci Canals, Ferran de la Fuente, Maria Garcia, Jordi Gironès, Ramon Prat i Agustí Revilla.

Autoedició — Leonci Canals

Tramesa — Elisabeth Bart

Disseny — Toni Royo

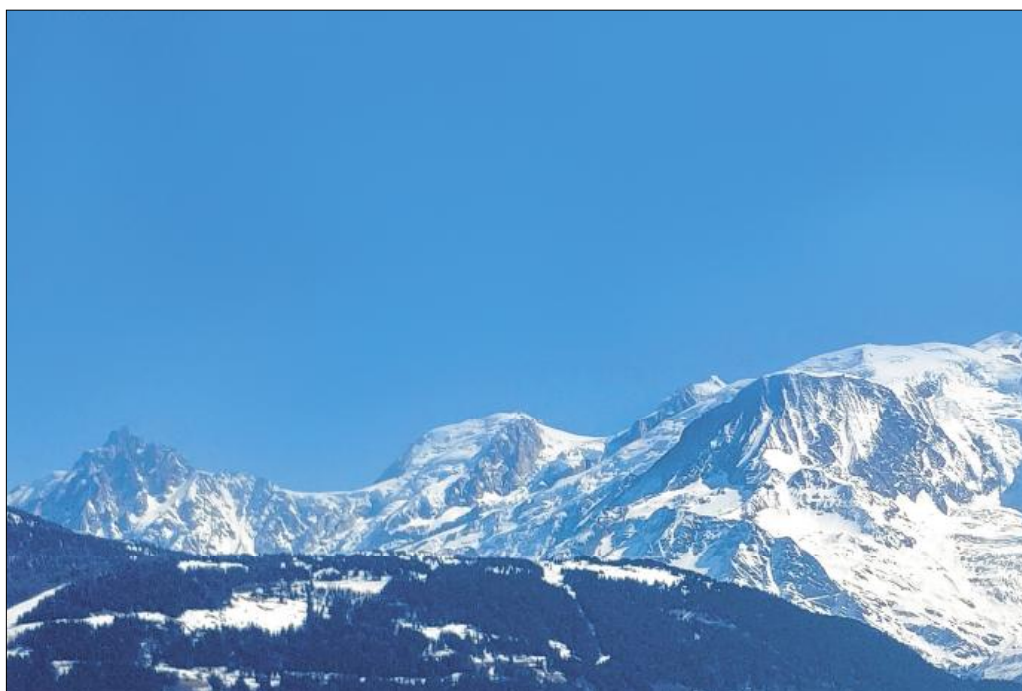
Correcció de textos — Servei Local de Català de Sant Just Desvern

Impressió — NB Comunicacions



ÍNDEX

- Portada** — Plateau du Trient amb les Aiguilles Dorées des del refugi du Trient
- 02** — Calendari
- 03** — La meva Chamonix-Zermatt, crònica de l'Alta Ruta Alpina, per Felip Linares
- 08** — UltraTrail del Mont Blanc, Elisabeth Chiva entrevistada per Leonci Canals
- 11** — Sortida al congost de Mont-rebei en caiac, per Jordi Gomila
- 13** — Mots d'estiu, per Joaquim Carbonell
- 14** — Activitats de la SEAS dels mesos de desembre de 2019 i gener de 2020
- 15** — Informació de la SEAS



Sortida a la neu, pujant a l'estany de la Pradella. Foto de Jordi Gironès.

SEAS, entitat esportiva núm. A01824

Butlletí de la SEAS

Núm.347 Març/Abril 2020