

SEAS

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

Núm. 350
Setembre/Octubre

2020



*Fent estiraments després de l'excursió a les Penyes Altes del Moixeró,
Bor, 18 de setembre de 2011. Foto de Leonci Canals.*

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)

— 15 de setembre

Termini per presentar les fotografies per al Concurs Fotogràfic.

— 19 de setembre

Celebració del Sopar de Motxilla, a les 21 h al Pati del Roure de l'Ateneu.

— 27 de setembre

Excursió als Rasos de Peguera (Berguedà), amb sortida del Parador a les 7 h.

— 18 d'octubre

Excursió matinal al Castellot de Castellví (Alt Penedès), amb sortida del Parador a les 7 h.

— 23 d'octubre

Conferència «La crisi baixmedieval catalana», a càrrec de Rosa Lluch, a les 20 h a la Sala Cinquantenari.

— 25 d'octubre

Excursió a Sant Aniol de Finestres i cim del Puigspança (Garrotxa), amb sortida del Parador a les 7 h.

— 6 de novembre

Conferència «Els ponts del Segre», a càrrec de Romà Pujadas, a les 20 h a la Sala Cinquantenari.

— 13 de novembre

Conferència «El despuntar del Renaixement», a càrrec d'Àngels Casals, a les 20 h a la Sala Cinquantenari.

— 15 de novembre

Excursió a la vall d'Hostoles (Garrotxa), amb sortida del Parador a les 7 h.

— 22 de novembre

Excursió matinal a les barraques de pedra seca de Rellinars (Vallès Occidental), amb sortida del Parador a les 7 h.

— 28 i 29 de novembre

Col·locació del Pessebre de la SEAS. Lloc per determinar.

— 11 de desembre

Conferència «L'evolució del paisatge al Llobregat», a càrrec de Josep Maria Panareda, a les 20 h a la Sala Cinquantenari.

— 13 de desembre

Excursió a Sant Jeroni (Montserrat), amb sortida del Parador a les 8 h.

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

DE SANT QUINTÍ AL CASTELL DE MEDIONA (ALT PENEDÈS)

Francesc Riera Prenafeta

Encuriósit pel tema dels pous de glaç a les terres penedesenques, vaig llegir que a prop de la riba del Mediona encara es podien observar les restes d'un d'aquests pous. Així doncs, vaig decidir d'atansar-m'hi. Després de consultar algunes ressenyes publicades, la possibilitat d'accedir-hi tot passejant des de Sant Quintí de Mediona em va semblar l'opció més interessant.

Un cop entrem a Sant Quintí, la carretera C-244 rep el nom d'avinguda Montserrat, al final de la qual —venint de Vilafranca— agafem a mà esquerra el carrer de Sant Joan i el seguim. Ara s'ha convertit en el carrer de Ponent, i quan s'acaba aparquem al costat d'uns blocs de pisos. En un costat de la placeta i a tocar de l'inici d'un camí rural, trobem un pal amb un rètol que ens indica la ruta a seguir (PR-C 155 camí del Xarel·lo) i la distància de 2,5 km fins al castell. Iniciem doncs la caminada entre els conreus del Camp d'en Sala, passant entre Cal Mallofré i el seu curiós pou cobert. Arribem a la cruïlla que du a Cal Xamaio (hi ha rètol indicador). Seguim recte en direcció a Santa Anna uns 250 metres a tocar d'una fàbrica de mosaics fins que el camí fa un gir de 90° cap a l'esquerra per anar a buscar la riera. A partir d'aquí el camí no té pèrdua, perquè hem entrat al congost i ara només hem de seguir les petjades de l'antic camí ral que unia la costa i les terres penedesenques amb Igualada i les comarques de l'interior, i si ens hi fixem, en alguns punts del tra-

jecte encara podem veure els solcs que les roderes dels carros havien deixat a la pedra calcària. De fet, fins al 1936 era l'única carretera que unia Sant Joan de Mediona amb Sant Quintí.

Aquesta carretera fou una important via de comunicació i pas obligat per a moltes transaccions mercantils. Això explica la situació estratègica del castell de Mediona en un turonet a mig vessant del congost i a prop del punt on aquest s'estreny, indret ideal per a l'establiment d'un post de burots al servei del castlà i del qual se serven unes poques restes. Evidentment, al llarg de la història també ha estat un lloc de pas per als exèrcits. Tenim un document que evidencia aquesta realitat: es tracta d'un dibuix de Godefroy Engelmann que apareix dins el llibre *Voyage Pittoresque & Militaire en Espagne*, de Jean-Charles Langlois, i que representa un combat, probablement el febrer del 1809, entre les tropes franceses del mariscal Saint Cyr i uns soldats parapetats en un roquissar sota el castell. El gravat en qüestió, des del punt de vista paisatgístic, és força real si el comparem amb una foto actual, amb dues excepcions que explicarem: al gravat veiem nítidament el castell al fons del congost, mentre que avui dia la vegetació del bosc de ribera ens el difumina entre el brancatge, i això és perquè mentre el castell feia la seva funció de control de pas i peatge, la llera del curs fluvial es mantenia ben neta per poder vigilar el trànsit de



*Congost de la riera de Mediona amb el castell al fons. A l'esquerra el dibuix de Godefroy Engelmann del llibre *Voyage Pittoresque & Militaire en Espagne*. A la dreta estat actual del mateix lloc. Totes les fotos són de l'autor.*

pas des de la torre dels burots —la veiem al centre de la imatge, a la riba esquerra per sota del castell— i des de la mateixa fortificació principal; la segona curiositat és una passera —o pont?— aparentment de fusta i suportada per una gran columna, que unia la cinglera amb la part posterior de la torre d'homenatge, i que es veu clarament al gravat, mentre que avui en dia no en resta cap vestigi. Hom pensa que molt probablement es tractava d'un aqüeducte que recollia l'aigua de la mina de Can Verdagner, muntanya amunt, i abastava la cisterna del recinte fortificat.

Seguim el camí i uns 300 metres més endavant, a mà esquerra, trobem el trencall que ens menaria al castell. A mà dreta veiem un gran clau clavat a la roca i que encara conserva un fragment de la cadena que subjectava la palanca que permetia creuar la riera per agafar el camí que duia a Sant Pere Sacarrera. Uns metres més endavant, i també a mà dreta, trobem una resclosa totalment seca. Es tracta d'una obra feta als anys 30 del segle passat que pretenia regular el cabal d'aigua per a

l'abastament de Sant Quintí, però va resultar que l'aigua es va filtrar pel subsol calcari per aparèixer posteriorment al conegut indret de les Deus. Nosaltres ara seguirem per la riera durant uns 360 metres fins a un trencall ben definit a l'esquerra que ens portarà fins a les restes del pou de glaç, bastit probablement entre els segles XVII i XVIII.

Refem l'itinerari enrere i ara sí, prenem el sender que s'enfila cap al castell. No hi ha pèrdua, hi ha un rètol, i a més una mena de capelleta feta amb lloses de pedra —era la bústia del veïnat dependent de la parròquia de Santa Maria del castell de Mediona, i que incloïa les cases de Sant Pere Sacarrera i alguns masos aïllats— ens indica el camí de pujada, arribant a la placeta d'acollida al recinte del castell després d'aproximadament una horeta o una horeta i mitja, segons les parades que hàgim fet.

L'indret té uns quants raconets la mar de fotogènics i un munt d'històries interessants que van des del seu origen gairebé

segur d'un primer alcàsser sarraí fins als fets ocorreguts durant la darrera Guerra Civil. El topònim ja ens dona una referència respecte a la seva procedència aràbiga: *Madyúna* -> Mediona. Al segle IX formava part de la cadena de fortaleses musulmanes a la dreta del Llobregat des de Gelida (Banú Gelidassen) fins a la Llacuna. Avui en dia, noms de poblacions com Garraf, Masquefa, la Múnia, Calafell, la Ràpita, etc. ens recorden els temps de l'ocupació sarraïna de la comarca. La visita guiada ens permetrà accedir-hi i conèixer històries i vicissituds de les diferents estances: l'aljub, l'espai fortificat del segle X amb una primera església dedicada a Sant Miquel, la magnífica torre gòtica de planta quadrada, el portal del segle XIII amb el Bafomet de l'orde del Temple, l'església de Santa Maria originària del segle XII —del qual conserva molt pocs elements— i amb successives reformes i ampliacions (segles XIV-XVIII).

Un matrimoni —la Consol i el Ramon— atenen els visitants i fan la visita guiada

(6 euros per cap, però paga la pena). Si es vol, també s'hi pot quedar a dinar; en tot cas, s'ha d'haver avisat amb anterioritat per reservar tant la visita com el dinar si és el cas (si hi esteu interessats podeu visitar el blog *castelldemediona.wordpress.com*).

Nosaltres, ben alimentats, vam emprendre el camí de tornada xino-xano altre cop cap a Sant Quintí, però en cas de disposar de dos vehicles hi ha la possibilitat de seguir riera amunt uns 3 km fins al molí de Sant Joan de Mediona, passant per bells indrets com els pèlags de l'Escolà i el de les Bruixes.

Per a més informació:

— Mapa 1:20.000 Font-Rubí. Serra de La Llacuna. Editorial Piolet.

— Web: www.elcamidelriu.cat (trams Mediona - Sant Quintí de Mediona).

— *Els castells catalans - Volum III.*

Castell de Mediona. Pàg. 662-669.

Rafael Dalmau, Editor. Barcelona, 1992.



Les cases de la Rectoria i l'accés empedrat a l'església de Santa Maria del castell de Mediona.

ESTIRAMENTS BÀSICS PER AL COS

Rosa Botrán i Conxita Pueyo

El sistema musculoesquelètic del cos humà ens proporciona l'estabilitat i fa possible el moviment. Està constituït pels ossos, els músculs, els tendons, els lligaments, les articulacions i el teixit conjuntiu, que fa la funció de suport i unió entre els òrgans.

El teixit muscular, per poder funcionar d'una manera eficaç, ha de tenir dues característiques: la capacitat de contracció i la capacitat de poder elongar-se o el que es coneix com a capacitat elàstica. Si un múscul perd part d'aquesta elasticitat serà menys eficaç i per fer una acció necessitarà la col·laboració d'altres músculs, la qual cosa provocarà una sobrecàrrega en la musculatura secundària.

La bona qualitat de la nostra musculatura —que sigui forta, elàstica i coordinada— depèn de diferents factors:

— Del grau d'activitat física que fem regularment.

— Del PH sanguini i de l'estat dels òrgans interns. Si el PH tendeix a àcid, el to muscular augmenta, i això afavoreix que hi hagi més contractures i tendinitis. En aquesta variable també hi intervé el tipus d'alimentació.

— Del grau d'hidratació del teixits. Cal beure prou aigua per afavorir l'eliminació de residus.

— De l'estat emocional.

— De l'edat. La pèrdua de massa muscular és un fet fisiològic que comença a partir dels 35-40 anys i que segueix avançant durant la resta de la nostra vida. Aquest procés comporta la dismi-

nució gradual de la quantitat de teixit i la disminució de la grandària de les fibres musculars. Aquesta pèrdua comporta la sobrecàrrega de determinades articulacions, com els genolls, i predisposa a un major desgast i a una certa inestabilitat.

Els estiraments són una eina útil en la prevenció de lesions musculars?

Es coneix com a estiraments el conjunt de tècniques que tenen com a objectiu millorar l'extensibilitat d'un determinat grup muscular i l'amplitud articular gràcies a una acció de tracció-allargament sobre unes determinades estructures musculoesquelètiques.

Hi ha dos tipus d'estiraments: els que es fan de forma prèvia a l'exercici i els posteriors a l'exercici. Els estiraments previs a l'exercici, llevat de la pràctica esportiva, són poc habituals.

Per començar qualsevol activitat, és recomanable fer-ho de forma lenta, progressiva i procurant mantenir el màxim recorregut articular. Passats els 5-10 minuts inicials, es pot augmentar el ritme de forma progressiva. Hem de procurar mantenir una postura adequada, caminar amb els genolls alts i llançar la cama recta endavant. Això implica una millor activitat muscular, coordinació i agilitat.

Estiraments després d'una activitat esportiva

Un estudi del 2010 de *Physical Therapy* ens afirma que estirar no preveu lesions ni cura el dolor muscular, però sí que ge-



*Estiraments a Vielha. Travessa del port de Vielha, 19 de juliol de 2015.
Foto de Leonci Canals*

nera més confort i millora la percepció del dolor. Amb la pràctica dels estiraments aconseguirem:

- Afavorir i millorar la circulació venosa i arterial, augmentant la temperatura muscular.
- Augmentar l'arc de moviment d'una articulació.
- Augmentar de manera progressiva la capacitat elàstica del grup muscular sobre el qual s'ha fet l'estirament.

Tots aquestes efectes ens ajuden en la recuperació i ens permeten millorar el descans.

Pauta a seguir en els estiraments

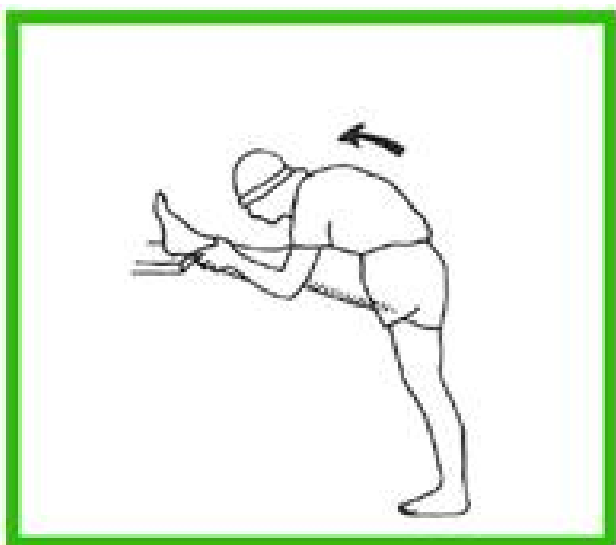
Abans de fer els estiraments és convenient dedicar uns minuts a fer-nos conscients de la respiració i trobar un ritme que ens resulti còmode, col·locar el nostre cos en una postura correcta i coordinar la respiració amb l'estirament. És aconsellable mantenir el doble de temps en la fase d'expiració que en la d'inspiració.

Una bona expiració ens permet un millor buidatge, que es compensa en una major inspiració; hi ha un augment de la nostra capacitat respiratòria.

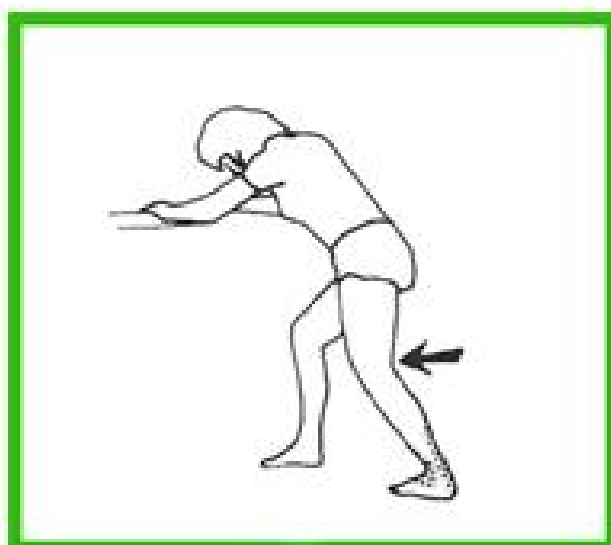
Els moviments han de ser molt suaus. Cal controlar en tot moment estirament i postura. No s'han de fer "rebots" per aconseguir més relaxació amb la menor activitat muscular i articular possible. No estirar mai de forma agressiva ni sobrepassar el límit del dolor.

Resumint

Hem d'estirar de forma suau i prolongada (de 20 a 30 segons) per permetre al múscul que es vagi allargant a poc a poc i poder contrarestar la contracció continuada a què ha estat sotmès. A l'arribar al màxim de la capacitat d'elongació hem de mantenir la posició i evitar els rebots. Hem de respirar de forma còmoda però conscient. L'estirament l'hem de fer dintre de les nostres possibilitats de moviment, sense arribar al límit del dolor.



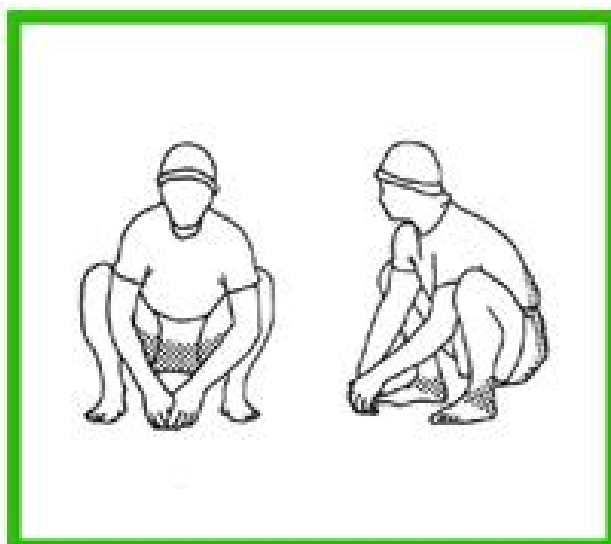
ISQUIOTIBIALS: Col·loqueu una cama alçada i intenteu flexionar el tronc tant com sigui possible mantenint les cames lleugerament flexionades. A poc a poc heu d'aconseguir l'extensió de genolls mantenint la posició. Abans d'aixecar-vos, torneu a flexionar lleugerament els genolls.



BESSONS: Recolzeu-vos amb les mans en una paret a l'altura del cap. Flexioneu una cama cap endavant i estireu l'altra cap enrere. Cal alinear cap, tronc i cama estirada formant una línia recta (de 20 a 30 segons, alternant les cames).



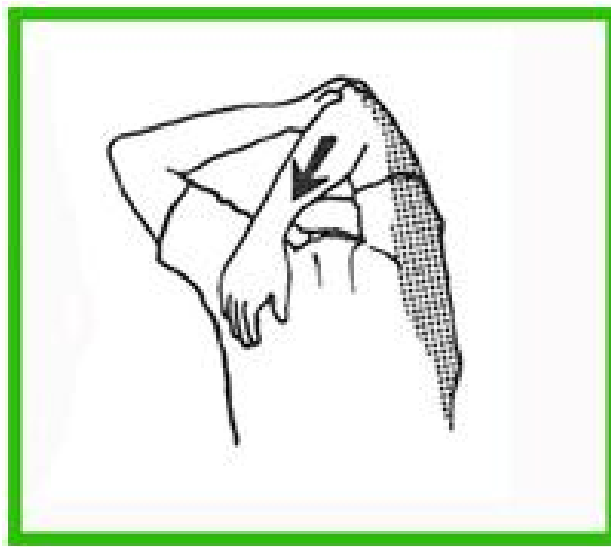
QUÀDRICEPS: Agafeu el peu i, flexionant el genoll, porteu el taló a tocar el gluti (de 20 a 30 segons, alternant cames).



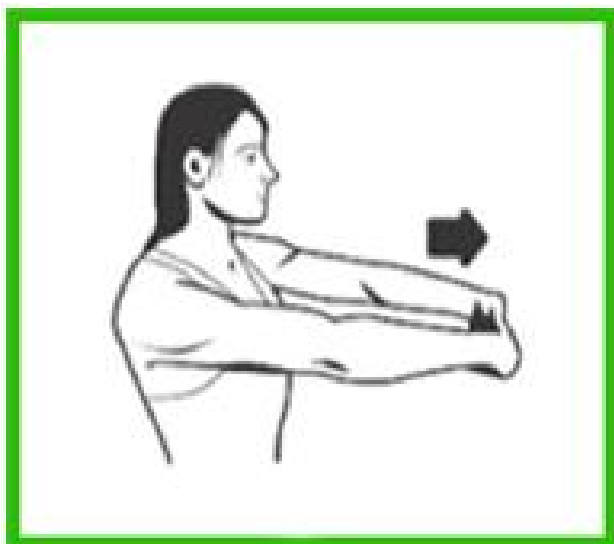
ADDUCTORS: Ajupiu-vos amb les cames separades i col·loqueu les mans a terra tot separant els genolls amb els avantbraços.



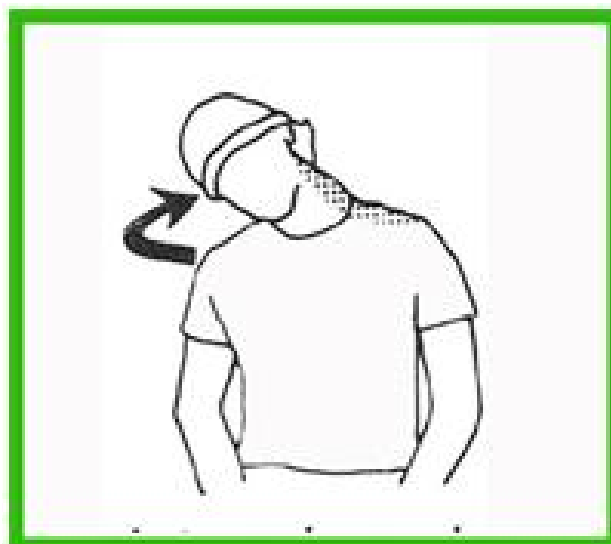
ABDUCTORS: Amb les cames lleugerament separades, flexioneu un genoll i manteniu l'altre estirat. El cos ha d'estar lleugerament endavant amb l'esquena recta (de 20 a 30 segons, alternant cames).



TRÍCEPS: En posició dret aixequiu el braç amb el colze flexionat fins que quedi a l'alçada de l'orella. Amb l'altra mà pressionar fins a arribar a l'escàpula contrària i aprofitar el moment de l'expiració de l'aire per aconseguir que baixi més (de 20 a 30 segons, alternant braços).



BÍCEPS: Manteniu un braç estès davant del cos amb el palmell i els dits cap a terra (de 20 a 30 segons, alternant braços).



ESTIRAMENTS DEL COLL: Moveu el cap a una banda d'una manera suau i manteniu-lo uns segons en aquest límit. Canvieu de costat. De 20 a 30 segons a cada costat.

L'HUAYNA POTOSÍ, UN GEGANT DELS ANDES

Borja Guijarro Usobiaga

El rellotge marca les 12:30 h de la nit quan el Víctor, el nostre guia, m'estira el peu per despertar-me. Tot just he aconseguit conciliar unes poques hores de son, si és que de tancar els ulls i tractar de suprimir els milers de pensaments que passen pel meu cap se'n pot dir dormir. Embolicat en el sac de plomes per generar un mínim de calor, he passat tota la nit inquiet, atent a l'udol de vent que ha bufat sense parar.

La nostra ment es troba atordida per l'altura i el fred imperant al refugi provoca una



Aclimatació en el «Glaciar Viejo» amb l'Huayna al fons. Totes les fotos són de l'autor.

lentitud inusual a les nostres extremitats. Ens vestim amb desgana, fiquem les coses necessàries a la motxilla i ens empassem gairebé per obligació un esmorzar malavintgut en aquella hora en què ens trobem.

Som a uns 5.200 metres d'altitud, a tot just 900 metres de desnivell del cim del Huayna Potosí, un gegant nevat de 6.088 metres que s'alça majestuosament gairebé a 3.000 metres per sobre de la ciutat de La Paz. La potent llum del meu frontal il·lumina les parets rocoses i gelades de la muntanya, mentre em pregunto com hem acabat el nostre viatge de tres setmanes per Bolívia en un lloc tan inhòspit i fred com aquest.

La tensa espera arriba al final a la 1:30, quan vam abandonar l'abric del refugi i vam començar a caminar. El vent ha cessat, però una espessa boira cobreix la zona del refugi. Amb la llum dels frontals, avancem lentament muntanya amunt, superant primer una barrera rocosa, fins a arribar a la base de la glacera, on s'amunteguen diversos grups per calçar-se els grampons.

A partir d'aquí, el vessant guanya en inclinació i la ruta s'eleva traçant una diagonal amb força pendent al llarg de la glacera, per finalment arribar a l'esquena de la muntanya a 5.800 metres. En aquest punt, prop de l'anomenat Camp Argentí, s'albira per primer cop el cim.

Tot i que la ruta no presenta grans dificultats tècniques, el fred, l'altura i el pendent alenteixen l'avanç. Davant nostre,



Les primeres llums de l'alba pujant l'Huayna.

una discontinua filera de cuques de llum es perd lentament en la foscor de la nit, mentre que la presència monumental de la muntanya s'intueix com una força esotèrica que emana de les entranyes mateixes de la terra. A l'horitzó, una tempesta elèctrica descarrega amb força sobre l'Amazònia boliviana i produeix un espectacle visual d'enorme bellesa. Els raigs es reflecteixen sobre els núvols, que semblen bombes atòmiques llançades amb virulència sobre l'assedegada selva.

La neu dura de la glacera cruix sota els nostres pesats passos, i aguantem la respiració quan creuem profundes i fosques bretxes. La corda que ens uneix m'estira i em recorda el deure de seguir avançant. Durant una breu pausa, el Víctor ens indica que apaguem els frontals per ensenyar-nos les constel·lacions que poblen el nítid cel del sud, només enterbolit per la contaminació lumínica provinent de La Paz.

Les hores van passant mentre gratem metres a la muntanya. Passat el Camp Argentí, el cansament comença a fer efecte, la Jana té fred i per primera vegada ens entren els dubtes. A dalt, molt amunt, veiem les llums d'altres grups, llunyanes i inabastables. On deu quedar el cim? I serem capaços d'ascendir els 300 metres de desnivell que ens queden per davant? Buscant punts de referència coneguts, per estimar el temps que ens pot faltar, m'adono de fins a quin punt resulta inútil tractar d'establir comparacions

entre aquesta mola andina i els meus estimats Pirineus. En aquest moment, 300 metres de desnivell em semblen com 3.000 als Pirineus!

No obstant això, aconseguim apartar els dubtes dels nostres pensaments i continuem avançant penosament, pas a pas, muntanya amunt. Cap a les 06:30, les primeres llums del dia il·luminen la muntanya, i per fi albirem la piràmide somital sobre els nostres caps. Ja només falta ascendir l'últim tram vertical per arribar al cim, i això ens motiva a seguir tot i el cansament que portem a sobre i la dificultat que comporta fer un pas més en aquesta altura.

Traient les últimes forces que ens queden, arribem a l'aresta somital. L'altre vessant cau 1.000 metres en picat, fins a una glacera i una vall remota de la muntanya. Minuts després, ens abracem al cim del Huayna Potosí, esgotats però feliços de complir el somni d'escalar un pic de 6.000 metres d'altitud als Andes.

MOTS DE PRIMAVERA

Joaquim Carbonell Calders



Estany de Montcortès. Totes les fotos són de l'autor.

Saps on és l'estany de Montcortès?

Una llàgrima baixada del cel. Petit, vagarós, suau, pla.

L'entorn, un tresor i el llac, la fosca maragda.

Les muntanyes que en ses aigües s'hi emmirallen, vanitoses, cobegen doblar la seva alçada. La riba, coberta de canyís el corona.

Les pastures, ufanes, verdes com mai i els conreus alçant ses espigues encara tendres.

Diverses aus s'hi entretenen, unes volant, d'altres xipollejant dins l'aigua. L'ànega amb els seus pollets. I tota una munió de diminuts ocells jugant a fet i amagar per entre bardisses, pins i arços. Dins l'aigua els peixos ressegueixen els vorals.

Poca gent hi viu ara. Visitants escampats per la catifa del prat

fent dinars familiars, més enllà grups d'avalotada jovenalla i enllà enllà colles de gent gran.

Un tros de bucòlic món posat en terra pallaresa. Veniu-hi per la Pobleta de Bellveí o per Gerri de la Sal, tant se val. A peu és lluny per ambdós cantons, i en cotxe un miler de revolts. Però aneu-hi i tot caminant feu el tomb al plàcid estany.

Aviseu-me si us ha plagut.



Família gaudint prop del llac.

CATALUNYA DINS EL MÓN MEDIEVAL

Conferències i excursions 2019-2020

Setembre 2020	27	Excursió als Rasos de Peguera - conflictes amb França
Octubre	23	«La crisi baixmedieval» per Rosa Lluch
	25	Excursió: Sant Aniol de Finestres (Garrotxa) – molins fariners
Novembre	13	«El despuntar del Renaixement» per Àngel Casals
	15	Excursió: Vall d'Hostoles (Garrotxa) – els remences

CAMÍ DEL LLOBREGAT

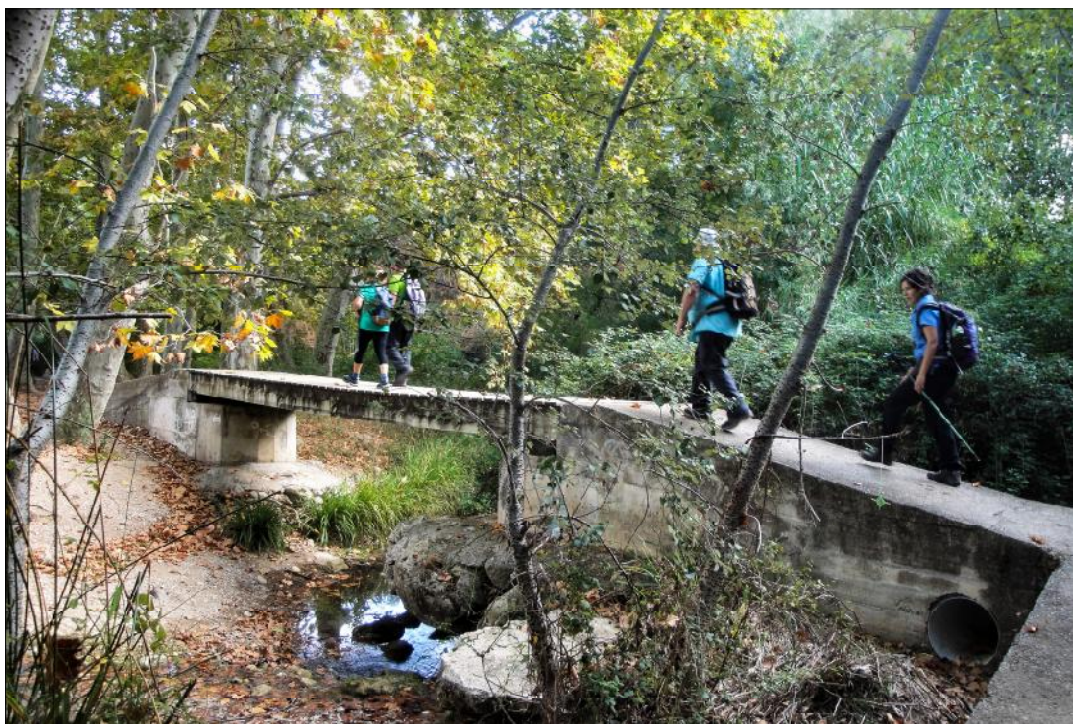
Conferències i excursions 2020-2021

Desembre 2020	11	«L'evolució del paisatge al Llobregat» per Josep Maria Panareda
	13	Excursió: Sant Jeroni (Montserrat) amb itineraris llarg i curt
Gener 2021	08	«Un patrimoni arran de riu» per Mercè Riera
	10	Excursió llarga: de Rellinars al Pont de Vilomara (Camí Ral) Excursió curta: de Sant Benet al Pont de Vilomara
Febrer	12	«Les colònies del Llobregat» per Rosa Serra
	14	Excursió llarga: Riera de Merlès i serra de Pinós Excursió curta: de Puig-reig a l'Ametlla de Casserres
Març	12	«La mineria a la conca del Llobregat» per Lluís Solé
	14	Excursió llarga: Serra dels Tossals Excursió curta: de l'Ametlla de Casserres a Berga
Abril	09	«Els canvis en la qualitat de l'aigua del Llobregat per la industrialització» per Narcís Prat
	11	Excursió llarga: cim de Sobrepuny des de la Nou Excursió curta: de Berga a la Rodonella
Juny	06	Excursió llarga: de les fonts del Llobregat al Cap de la Creueta
	20	Excursió curta: de les fonts del Llobregat a La Pobla de Lillet Excursió de cloenda pendent de decidir

Les conferències dels cicles temàtics tenen lloc els divendres a les 8 del vespre

CALENDARI DE LES MATINALS 2020-2021

Octubre 2020	18	El Castellot de Castellví (Alt Penedès)
Novembre	22	Barraques de pedra seca de Rellinars (Vallès Occ.)
Desembre	20	Can Sadurní, avencs i dolines (Garraf)
Gener 2021	24	Puig Madrona (Collserola)
Febrer	21	La Miranda de Santa Magdalena (Montserrat)
Març	21	Roques Blaves i serra de Can Rubió (Baix Llobregat)
Abril	25	Vall d'Horta (Sant Llorenç del Munt)
Maig	23	Moianès
Juny	13	Cloenda a Aiguafreda de Dalt i riera de Martinet (Montseny)



Matinal al Clapí Vell (Penedès). Passera a la riera de Pontons. Foto de Pep Gil.

ACORDS DE LA JUNTA

Reunió del 6 de juliol de 2020

— Altes: cap.

— Baixes: David Castellà (1094).

— S'informa de l'Assemblea General de la FEEC que es farà l'1 d'agost a Girona.

— Seguim treballant conjuntament amb l'Ajuntament en el disseny del pla-fó de la Balconada Fulgenci Baños que s'instal·larà a Can Ginestar i ens queda clar que l'acte inaugural hauria de tenir una rellevància pròpia, sense compartir-lo amb altres activitats, llevat del cas de la inauguració de l'exposició al CIM "Fulgenci Baños i Sant Just Desvern", el qual seria adient que coincidís el mateix dia.

— Ja s'ha tancat el període per demanar noves samarretes i s'ha fet la comanda de les sol·licitades a darrera hora. En total s'han demanat 162 samarretes.

— Es decideix renovar Teresa Reverter com a representant de la SEAS al Consell Consultiu del Parc de Collserola.

— Es comenta que al Sopar de Lluna Plena hi van participar 47 persones i va anar

bé, llevat del sopar al santuari dels Àngels per la lentitud i poca professionalitat a l'hora de servir l'àpat i també per l'enrenou del soroll ocasionat per una boda sobre la qual no ens havien avisat. No hi ha hagut ni dèficit ni superàvit pel fet d'haver-hi anat amb cotxes particulars en lloc de l'ús habitual d'autocar.

— Després d'haver fixat ja les conferències i excursions del cicle i les matinals de la nova temporada 2020-2021, a més de les activitats anuals tradicionals (Marxa, Pessebre i sortida a la neu) se'n col·loquen avui mateix dues que falten: Sopar de Motxilla, el 19 de setembre, i Sopar de Lluna Plena, el 26 de juny.

— S'estan acabant de crear els documents en PDF corresponents als dossiers de les Matinals Literàries que s'han fet des del 1998. Quan estiguin enllestits s'incorporaran a la pàgina de Matinals del web.

— Es decideix informar immediatament els socis sobre el Concurs Fotogràfic d'enguany, amb les bases actualitzades, publicant-ho al web. Els membres del jurat serien els mateixos de la darrera edició.



*Cloenda del Cicle, Sant Cristòfol de Monteugues.
Foto de Jordi Gironès.*

BUTLLETÍ DE LA SEAS. ANY 87. No. 350

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** — Estiraments
- 02** — Calendari
- 03** — De Sant Quintí al castell de Mediona (Alt Penedès), per Francesc Riera
- 06** — Estiraments bàsics per al cos, per Rosa Botrán i Conxita Pueyo
- 10** — L'Huayna Potosí, un gegant dels Andes, per Borja Guijarro
- 12** — Mots de primavera, per Joaquim Carbonell
- 13** — Calendari del Cicle
- 14** — Calendari de les Matinals
- 15** — Informació de la SEAS



Sortida de Veterans a la Gallina Pelada, reagrupament al pla d'Ensija. Al fons a l'esquerra treu el nas la punta del Pedraforca. Foto de Pep Gil.

SEAS, entitat esportiva núm. A01824

Butlletí de la SEAS

Núm.350 Setembre/Octubre 2020