

# SEAS

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

Núm. 356  
Setembre/Octubre

2021



*Collserola, un espai a protegir i regular. Foto de Conxita Cañas.*

[www.santjust.org/seas](http://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)

**— 13 de setembre**

Termini per a la presentació de fotografies per al Concurs Fotogràfic de la SEAS de 2021.

**— 18 de setembre**

Sopar de motxilla al Pati del Roure de l'Ateneu a les 21 h.

**— 26 de setembre**

Excursions de Sant Jaume de Frontanyà a La Pobla de Lillet i una circular des de Sant Jaume, amb sortida del Parador a les 7 h.

**— 17 d'octubre**

Excursió matinal a les barraques de pedra seca de Rellinars (Vallès Occidental), amb sortida de l'aparcament de l'Escola Montseny a les 7 h.

**— 24 d'octubre**

Excursió a Castellcir (Moianès), amb sortida del Parador a les 7 h.

**— 7 de novembre**

Excursió matinal a Sant Pau d'Ordal i Sant Sebastià dels Gorgs (Alt Penedès), amb sortida de l'aparcament de l'Escola Montseny a les 7 h.

**— 14 de novembre**

Excursió d'Arbúcies a Breda (Montseny), amb sortida del Parador a les 7 h.

**— 19 de desembre**

Excursió matinal a les muntanyes d'Ordal (Baix Llobregat), amb sortida de l'aparcament de l'Escola Montseny 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**

## PARC NATURAL DE LA SERRA DE COLLSEROLA

Francesc Blasco Urpinell

Aquest escrit vol ser una síntesi d'alguns aspectes rellevants del Parc Natural de la Serra de Collserola (PNSC) i de la relació que hi mantenim com a SEAS.

La pandèmia i les mesures de confinament han fet que Collserola hagi adquirit més notorietat per a bona part de la població que viu al seu entorn. Un article d'onze de juny de 2021 de Manel Cascante a betevé, citant la cap de Servei d'Ús Públic del Parc, Marta Doñoro, en relació a l'increment de visitants, diu:<sup>1</sup> «Ha passat de 2 milions de visites el 2008, a més de 5 milions el 2019 i a un valor rècord de 6,3 milions de visites el 2020». Això no obstant, aquest no és el motiu d'aquest escrit, sinó que faré

èmfasi en tres aspectes com són: la relació de la Secció amb el Consorci del PNSC a través del Consell Consultiu, el grup d'entitats col·laboradores del PNSC i de l'Ajuntament; la transmissió dels valors del Parc a la població en general i en particular als alumnes de les escoles; i, en tercer lloc, què és el Pla especial de protecció del Parc, conegut per les sigles PEPNat, recentment aprovat.

Al Consell Consultiu del Parc s'hi participa des de fa més de deu anys. És un òrgan que informa de les novetats administratives i legals que regulen la vida al Parc a la vegada que pot vehicular propostes o sol·licituds de les entitats que hi participen cap a l'òrgan

executiu. Es reuneix dos cops a l'any i la definició que dona el propi Parc és aquesta:<sup>2</sup> «El Consell Consultiu és l'òrgan de caràcter consultiu on s'integren els sectors socials, acadèmics, culturals, professionals, econòmics i entitats privades sense finalitat de lucre, que persegueixin finalitats d'interès general concurrents amb les pròpies del Consorci». L'integren un president, l'Àrea Metropolitana de Barcelona, la Diputació de Barcelona, un representant de cadascun dels nou ajun-



*Ortofoto presa amb dron que inclou el poblat ibèric, la torre medieval, la rosa dels vents de la SEAS i el mirador. Foto feta el 26/01/2018 per Oriol Jiménez i cedida a l'Ajuntament de Sant Just Desvern.*



*Part esquerra del plafó que es troba sobre la plataforma-mirador del vessant de Sant Just. Està representada l'àrea d'habitatges del poblat iber així com el cos massís ibèric de la torre. Foto de Francesc Blasco, juliol de 2021.*

taments amb el terme dins el Parc i fins a cinquanta-una associacions de caire divers. Dos exemples que poden il·lustrar el rang de les propostes presentades per aquestes darreres seria la que va fer temps enrere el representant de la SEAS demanant un pla per salvaguardar el que queda del monestir de Valldonzella. I la més recent de la Plataforma Cívica per a la Defensa de Collserola sobre «La riera de Vallvidrera. Agressions i demanda de solucions»<sup>3</sup>, presentada l'octubre de 2020 i avalada per un informe signat per investigadors de la Universitat de Barcelona.

La sensació de distància en la relació amb el Consorci a través del Consell Consul-

tiu s'escurça quan es tracta amb els tècnics que promouen el grup d'entitats col·laboradores. Ha estat a través d'aquesta relació que es va fer l'arranjament de tres fonts el 2016 i el condicionament del camí que va des del coll de Can Solanes a la Peña del Moro el 2018, juntament amb la plantada d'un punt d'informació un cap de setmana del mateix any. Aquesta actuació va tenir una continuïtat en la instància tramitada a l'Ajuntament de Sant Just, conjuntament amb el Centre d'Estudis, demanant accions concretes per posar en valor el patrimoni del jaciment iber i la torre medieval de la Peña del Moro i, de nou, que es millorés el seu accés.

Aquesta instància va donar lloc a una reunió amb l'Ajuntament el desembre de 2019 i posteriorment a una segona instància, el gener de 2021, demanant per què no s'havia lliurat cap altra informació, fins a uns dies abans del tancament del perímetre del jaciment, a les entitats sol·licitants. A finals de març de 2021 vam rebre resposta de l'Ajuntament i el 2 de juliol hem celebrat una reunió conjunta sobre el tema de la qual us exposem a continuació els punts rellevants. 1) L'Ajuntament té un projecte per al jaciment de la Peña del Moro a deu anys, que arrenca el 2019, arran de les demandes de la SEAS i el CES, per donar relleu i difusió al jaciment de la Peña del Moro. 2) Hi ha en tràmit aconseguir que el jaciment passi de ser un bé cultural d'interès local a un d'interès nacional pels avantatges de finançament que es poden aconseguir de la Generalitat i de l'Estat. 3) Inesperadament, a la zona que envolta el jaciment, han aparegut aspectes per resoldre relatius als límits de terme entre Sant Feliu i Sant Just. 4) S'estudiaran accions menors en la direcció de preparar material didàctic per donar en mà i/o que es pugui veure a través de

la xarxa en base a l'experiència prèvia de l'Arxiu i del que han fet altres municipis. 5) Es faran propostes per poder tenir un espai en què de forma rotatòria es pugui posar de relleu el patrimoni de Sant Just. 6) Es buscaran alternatives més econòmiques al projecte d'arranjament del corriol que va del coll de Can Solanes a la torre medieval presentat a l'Ajuntament pel Consorci del PNSC. 7) La SEAS farà propostes per moure de lloc o replicar la rosa dels vents com a alternativa a fer una neteja dràstica de la vegetació que impedeix les vista completa de l'horitzó.

Fins aquí, de forma molt resumida, les interaccions de la Secció amb Collserola que ens han portat a prioritzar la Peña del Moro pel seu valor patrimonial. Una mostra del compromís envers els valors del Parc, la seva conservació i difusió que compar-



*Plafó sobre el filat que tanca l'àrea del jaciment en el qual es fa referència a l'interval 1972 - 1990 en què es va excavar.*

*Foto de Francesc Blasco, juliol de 2021.*

teixen els socis de la SEAS i que ha tingut el seu punt dins l'ordre del dia de les darreres assemblees.

Cal la transmissió dels valors del Parc si volem que Collserola no estigui únicament present en la vida dels ciutadans com un lloc on anar a estirar les comes. Si volem que les noves generacions coneguin i estimin el patrimoni natural i cultural que els envolta, cal fer una bona difusió d'aquest missatge. Aquesta és una feina que s'ha de fer a les aules i també portant les famílies sobre el terreny. Les escoles disposen del Centre de Recursos del Parc a l'àrea de Can Coll i de les activitats proposades pel Parc,<sup>4</sup> addicionalment als itineraris que tenen alguns ajuntaments. Sobretot, però, la informació ens ve del web del propi Consorci, que és ingent.

Collserola és un gran patrimoni que tenim al voltant i hi ha unanimitat en aquesta valoració. També segons el criteri de força persones interessades per la tasca educadora del municipi que han dit que «Collserola és important»<sup>5</sup>. Això no obstant, cal una tasca més proactiva perquè quan es pregunta sobre l'ús d'aquests recursos i als escolars què els han explicat quan han anat d'excursió a Collserola, el balanç no és encara prou bo. De les noves estratègies que es posin en marxa caldrà establir un barem d'avaluació –eina clau en qualsevol projecte– que permetin decidir si cal adoptar-les plenament, fent-les extensives, o descartant-les. Aquesta és l'essència del bon fer de qualsevol iniciativa, mentre des del convenciment i voluntat personal de cadascú, cal contribuir a aquesta tasca dins l'àmbit d'actuació que ens sigui possible.

El Pla especial de protecció del Parc, conegut per les sigles PEPNat, va ser apro-

vat el 6 d'abril d'enguany per part de la Generalitat.

S'ha trigat més de dos anys a aprovar-lo des que el desembre de 2018 va acabar la tercera fase de participació i gairebé un any des que l'abril de 2019 el Consell Metropolità el va aprovar provisionalment. Cal comptar, però, que la Comissió institucional per a la seva redacció es va constituir el desembre de 2012 i que en diferents mesos, dins l'interval que va de febrer de 2015 fins a l'abril de 2018, es van recollir trenta-sis escrits per entrar finalment en la tercera fase esmentada. Tot plegat va donar un còmput de 449 participants i 578 aportacions.

Dir qualsevol cosa del PEPNat en unes ratlles és dir ben poca cosa si considerem que els documents que hi ha penjats als webs de l'AMB i de la Generalitat ocupen milers de pàgines. Aquest darrer en concret inclou nou entrades sota l'epígraf «Documentació aprovació definitiva»

i dotze annexos –algun de fins a cinc-centes pàgines– més els documents de «Participació ciutadana» i el «Document compressiu»<sup>6</sup>. Aquest és un resum de vint-i-una pàgines del qual extrec l'objecte o finalitat, la «Síntesi de l'estat actual i objectius generals» (punt 7) i l'«Ordenació proposada» (punt 10).

### **Finalitat**

«L'objecte del PEPNat és l'ordenació i regulació dels usos i les activitats d'acord amb els objectius del Parc Natural de protecció, conservació i millora del patrimoni natural i dels valors geològics, biològics, ecològics, paisatgístics, etnològics, agrícoles i culturals d'aquest espai natural de protecció especial, inclòs al Pla d'espais d'interès natural».

### **Síntesi de l'estat actual i objectius generals**

«La diagnosi del PEPNat s'estructura a partir de l'anàlisi dels principals compo-



*Panoràmica de la conurbació de Barcelona, amb el perfil de Sant Pere Màrtir i el Tibidabo a l'horitzó, que il·lustra el fet que tres quartes parts de la població d'Europa viu en una àrea urbanitzada sovint envoltada de parcs (l'EUROPARC Federation representa els parcs periurbans davant la Unió Europea).*

*Foto de Jordi Gironès del 12/05/21 presa des del turó d'en Galzeran al Parc de la Serralada Litoral.*

nents i valors socioambientals del Parc, els quals s'organitzen d'acord amb als següents punts:

- Estat i evolució dels valors ecològics de la serra de Collserola
- Valorització dels recursos naturals
- L'ús públic
- El patrimoni construït
- Infraestructures
- El planejament territorial i sectorial
- Espais perimetrals

Els objectius que guien el present Pla especial són els mateixos que els de la modificació del Pla general metropolità en l'àmbit del Parc Natural de la Serra de Collserola o MPGM (que s'està redactant i tramitant en paral·lel), per tant cal tenir en compte que el Pla no permetrà assolir tots els objectius plantejats sinó que serà mitjançant la combinació dels dos instruments (el present PEPNat i la MPGM) que es podran assolir aquests objectius».

### Ordenació proposada

«L'estratègia ecològica és l'eix transversal i vertebrador de les diferents propostes, que inclouen tant l'ordenació i regulació dels usos i les seves intensitats, com directius, recomanacions i projectes estratègics a desenvolupar per l'òrgan gestor. Aquestes propostes s'han organitzat en 6 apartats».

Les propostes inclouen un model per a cadascun dels sis aspectes del diagrama adjunt, excloent l'apartat de l'Espai funcional annex al Parc que reuneix tots aquells àmbits que són susceptibles d'establir sinergies amb el Parc.

Aquest microesquema del PEPNat és només això, l'esquelet del Pla a grans trets i no deixa entreveure si hi ha respostes/so-



*Estratègia ecològica del PEPNat (diagrama extret del text refós del PEPNat, Generalitat de Catalunya, març de 2020).*

lucions a les preguntes que hom es pot fer. Però com que hi ha la qüestió de què passa amb l'espai d'ús per a les bicicletes, que és una de les preocupacions dels caminadors i excursionistes, la resposta. Pel que fa als usos del Parc, el document «Normativa» estableix: «Les activitats i els usos de lleure com ara l'esport a l'aire lliure, l'hípica, el ciclisme i, en general, l'accés amb finalitat recreativa, només poden desenvolupar-se en la xarxa dinàmica per a l'ús públic i d'acord amb l'ordenació específica establerta pel Pla especial o per qualsevol dels instruments de desenvolupament previstos en l'article 5 d'aquestes Normes». Article que fa referència al «Desenvolupament del Pla especial» que en el seu punt 4, referent a la redacció de documents, inclou el subapartat g, que diu: «Xarxa de camins habilitada per a la circulació en bicicleta i animal de sella». Això és, es preveu posar negre sobre blanc la xarxa per on podran circular les bicicletes, xarxa que ara ja existeix



El Parc Natural de Collserola és un **territori vital**.  
Tots formem part d'aquest espai viu que ens aporta  
un munt de beneficis

*Esquema aparegut a l'article "Per què Collserola és un Territori Vital" del butlletí Parc Natural Collserola Primavera 2021 ([https://www.parcnaturalcollserola.cat/pdfs/butlleti/COLLSEOLA\\_B131.pdf#page=9](https://www.parcnaturalcollserola.cat/pdfs/butlleti/COLLSEOLA_B131.pdf#page=9)), amb els valors associats a aquest concepte.*

però que tothom sap que gairebé ningú no compleix. Podeu anar al tríptic «Territori Vital» de 2018 que diu: «Recorda que està prohibit passar per corriols amb bicicleta o cavall», o al més explícit pòster adreçat als ciclistes de la mateixa campanya de conscienciació. Queda clar, doncs, que estem al cap del carrer pel que fa a la implementació de les normes. Malgrat això, recomano donar un cop d'ull als diferents àmbits del PEPNat per tenir una visió de conjunt i del detall del Projecte.

És de justícia esmentar en aquest punt les associacions i plataformes que defensen els valors naturals, paisagístics i ecològics de Collserola que sovint s'han de batre no tan sols amb els interessos econòmics sinó sovint també amb la pròpia Administració que fa equilibris entre uns i altres. En l'altre extrem, un cas particular és el rebuig del PEPNat per part del lobby de les bicicletes, els arguments del qual ens recorda aquella comunitat que defensa fer el que li plagui i ho anomena llibertat. Amb aquest mantra, el respecte als conceptes de ciutats i comunitats sostenibles, producció i consum res-

ponsable i vida d'ecosistemes terrestres, que formen part dels disset punts de l'ONU per a un desenvolupament sostenible, no serien res més que això, coartar la llibertat. Infumable!, que es deia abans.

### Referències

- 1-<https://beteve.cat/medi-ambient/massificacio-parc-de-collserola-medi-natural/>
- 2-<https://www.parcnaturalcollserola.cat/consell-consultiu/>
- 3-[https://www.collserola.org/Agressions\\_demandes\\_riera\\_Vallvidrera.pdf](https://www.collserola.org/Agressions_demandes_riera_Vallvidrera.pdf)
- 4-<https://www.parcnaturalcollserola.cat/especials-trimestre/>
- 5-Reunió a La Vagoneta el 20170304, però sense referències dels resultats a <https://pecsantjustblog.wordpress.com> o cap altra web relacionat. Més concretament, no apareix ni una sola vegada la paraula Collserola al web <https://educa.santjust.net>
- 6-<https://dtes.gencat.cat/rpucportal/AppJava/cercaExpedient.do?reqCode=veureFitxa&codiPublic=2015/56783/M&set-locale=ca>



## QUAN FÈIEM SERVIR ELS GANYIPS I LITINES EN LES EXCURSIONS D'ALTA MUNTANYA

Daniel Cardona Pera.

### Introducció

Fa 50 anys, quan ens iniciàrem a l'excursionisme, en el moment que planificàvem una sortida per muntanya baixa o mitjana sempre tenia prioritat que en els llocs d'esmorzar i dinar hi hauria d'haver una font. En alta muntanya teníem molt clar que abans de trepitjar la neu —normalment era la hora d'esmorzar— havíem de recollir aigua que provenia del desglaç de la neu situada una mica més amunt, i que a la cantimplora hi hauríem d'afegir els litines per evitar les diarrees, en el context de l'aigua de neu sense sals. A més, els ganyips-fruits secs, panses i figues s'utilitzaven preferentment en les excursions d'alta muntanya, principalment a mitja pujada o dalt del cim. Un tercer element que portàvem a la bossa junt amb els litines i els fruits secs, eren les llimones, perquè ens feien passar la set.

Aquesta és la foto de la hidratació i suplementació nutricional que seguïem a principis dels setanta. Ho fèiem malament? Si ho comparem amb avui, que ha nascut una verdadera indústria en el context de l'ús de begudes isotòniques i calòriques ens els esportistes —sobretot els corredors de rutes d'alta muntanya—, observarem que no anàvem gaire equivocats, com es veurà en aquesta presentació.

### Les begudes isotòniques

Són preparats que tenen en la seva composició 60-70g d'hidrats de carboni/L:

sucre simple de ràpida absorció com la glucosa, sacarosa o fructosa o sucres d'absorció més lenta com els hidrolitzats de midó (maltosadextrines). A més, han de contenir entre 490-1.150 mg de sodi/L (22-50 mmols/L).

### El fenomen de la suor i les pèrdues segons les situacions climàtiques i d'esforç

És un mecanisme que refrigera el nostre cos: així, quan la temperatura corporal augmenta, les glàndules sudorípares segreguen la suor, un líquid format per aigua i minerals. Quan l'aigua de la suor s'evapora, utilitzant la calor del nostre cos, es rebaixa la temperatura corporal. Atenció, si el mecanisme de regulació de la temperatura no funciona bé, es pot produir un cop de calor que fins i tot podria arribar a ocasionar la mort.

Fins als 40 anys un 60% del nostre pes és aigua. Quan naixem pot arribar al 80%, mentre que amb més de 60 anys baixa a < 50%. La quantitat de suor depèn de la temperatura del nostre cos, i aquesta dependrà de l'activitat i de la temperatura exterior. Així, amb un esforç mínim, a Sant Just Desvern, a 22°C, perdem 30 mL/h d'aigua per la suor. La suor està composta en mmols/L: sodi: 30-50, potassi: 5, clor: 45-55 i aigua 720 mL/dia. Aquests números canvien quan realitzem una travessa d'alta muntanya on hi consta una ascensió a un coll de 2.500 m, o fem una pujada d'un

dia a un pic de 3.000 m, amb un desnivell mínim de 1.000 m. Imaginem que és l'estiu, que l'excursió és de 8 hores i que som a la una del migdia dalt del pic, on la temperatura és de 26°C i, a més, anem carregats amb una motxilla de 10 kg. En aquestes circumstàncies, suarem aproximadament 500 mL/h. Això vol dir que en les 8 hores d'excursió podem perdre 4 litres d'aigua per suor amb els corresponents ions en mmols/L: sodi i clor: 120-200 i potassi: 20.

Recordem que l'aigua a l'alta muntanya és molt pobra en sodi. Aquesta és la raó per la qual als ramats del Pirineu el pastor ha de subministrar cada setmana sal al bestiar. És per això que, quan arribà-

vem a un refugi d'alta muntanya, principalment francès, quasi sempre donaven una pastilla de sal per acompanyar l'aigua. Actualment, amb els brous passats de sal compensen aquesta mancança.

**El paper del sodi en les aigües embotellades i amb algunes begudes isotòniques: Isostar®, Aquarius®, Gatorade®, Flectomin® i Litines Serra®**

Les aigües embotellades són la majoria aigües medicinals baixes en sodi per els malalts/es amb hipertensió arterial. Hi ha alguna excepció com les aigües carbonatades, els «vichys» de Caldes de Malavella que actuen com a protector gàstric. És per aquest motiu que aquestes aigües hiposòdiques no són recomanables en excursions sobretot d'alta muntanya.

Taula I

Marca comercial	Sodi (mmols/L)	Hidrats de Carboni/L. Tipus
<b>Definició de beguda isotònica</b>	<b>22-50</b>	<b>60-70g/L</b>
<b>Composició en sodi d'algunes aigües embotellades</b>		
Malavella® /Vichy Catalán®. Amb gas. Caldes de Malavella	49 / 47,6	-----
Font Vella® S.Hilari de Sacalm	0,57	-----
Bezoya® Ortigosa del Monte.Segovia	0,10	-----
Veri®. San Martín de Veri. Osca	0,04	-----
<b>Composició d'algunes begudes isotòniques comercialitzades</b>		
Isostar fast hidrat .s/ cafeina®.Tub de 10 comp.eferves.(12g/comp) 2comp/500mL H <sub>2</sub> O	36	38,4g: sacarosa: Fructosa. Maltosadextrina
Aquarius®.Líquid.1 L	21	75 g: Glucosa , fructosa
Gatorade® Líquid 240 mL	20	116 g:sacarosa; fructosa
Flectomin® ,Pols:500g/pot. Dilució 20 g/200ml d'aigua	69,6	72,5g:glucosa
Litines Serra®.Sobre :9,63g/L H <sub>2</sub> O	72	-----

En la taula 1 es descriuen algunes marques comercials d'aigües embotellades amb contingut de sodi de més a menys en la formulació d'aquest catió. Es comparen amb algunes begudes isotòniques i amb els Litines Serra®, una composició semblant dels que fèiem servir fa 50 anys.

En els 4 litres de suor definits anteriorment en les condicions d'alçada, temperatura i pes de la motxilla, i acompanyats de 120-200 mmols de sodi de pèrdua, poc útil seria traginar un mínim de 5 litres d'Aquarius® per arribar a aquestes xifres. Més pràctic actualment és amb l'Isostar®, ja que preparariem en tota l'excursió 4 litres (8 comprimits) i encara millor amb el Flectomin®, que en 40g en 400 mL d'aigua arribariem a 139 mmols de sodi/dia. Els litines, utilitzats ara fa 50 anys, amb mig sobre (4,8 g) per

a 1litre d'aigua i preparant 4 litres d'aigua per persona durant l'excursió (2 sobres/dia), complien amb les necessitats de sodi: 144 mmols/dia.

**Quantes calories necessitem en les condicions anteriors?**

Quina és la despesa energètica en les condicions anteriors explicades anteriorment? Imaginem que és l'estiu i que, l'excursió és de 8 hores:

Les necessitats energètiques amb una activitat normal sense fer esport, ni estar malalt, d'una dona de 40 anys, 65 kg i 165 cm d'alçada, i d'un home de 40 anys, 70 kg i 168 cm d'alçada, són 1.750 cal/dia i 2.100 cal/dia, respectivament. Les necessitats calòriques en les condicions anteriors més amunt citades són un mínim de 500 cal/h, en el nostre cas 4.000 cal en les 8 hores d'excursió.

**La bossa de ganyips com a fonts d'energia i litines ara fa 50 anys**

Els ganyips tenien una finalitat energètica. Eren una barreja de fruits secs oleaginosos rics en greixos insaturats i en omega-3: avellanes, ametlles i nous, mentre que els fruits secs deshidratats: panses, figues, prunes són rics en hidrats de carboni. En aquells moments encara no coneixíem els dàtils, els albercocs secs, els pistatxos, ni el mus-

Taula II

Producte	Proteïnes (g)	Hidrats de carboni(g)	Lipids (g)	Energia (Kcal/100g)	Unitats en 100g/ Kcal unitat
<b>Definició beguda isotònica</b>	-----	6-7/100 mL	----	24-28/ 100mL	-----
Avellanes torrades	14,1	5,3	54,4	587	110/ 5,4
Ametlles Torrades	21,15	21,55	50	580	108/ 5,37
Nous	14,5	10,5	63,8	674	38/17,7
Figues seques	3,2	56,8	1,2	239	10 / 24
Panses	2,6	65,8	0,5	267	106/ 2,54
Prunes seques	2,5	39,8	0,3	163	6/ 27,2
<b>Fruita (100gcomestible)</b>					<b>Aigua(mL)</b>
Taronja 1U	1,04	12	0,3	49	87
Poma 1U	0,3	12	Traces	53	86
Plàtan 1 U	1,2	20	0,3	94	75
Meló 1 U	0,6	6	Traces	28	92
Pera de Sant Joan1U	0,4	10,6	0,1	58	83
Llimona 1U	0,3	1,3	Traces	6	98,4

Font: Fruits secs:Torrentió M.Tabla de composición de lípidos. En:Nutrición y Dietética clínica. Editores: SalasJ; Bonada A;Trallero R Saló ME. Edita Doyma.Barcelona 2000, pàg 591-595

li. Aquesta bossa anava acompanyada d'una llimona, per passar la set i fruita: taronges, pomes, peres de Sant Joan i plàtans,..... i 2-3 bosses de litines. A la taula II observem la composició proteica i energètica dels ganyips i les unitats que corresponen per 100g de cadascun, i s'informa de la calor que aporta cada unitat. També, ens dona llum de la quantitat energètica i d'aigua que aporten les fruites citades.

**Realitzàvem la ingesta adequada tant d'aigua amb litines, com energètica (ganyips) ara fa 50 anys? Un exemple:**

Travessia pirenaica: refugi Wallon (1.866 m) - Coll deths Mulets (2.591m) - Refugi deths Oulettes ( 2.151 m) - Hourquette d'Ossoua (2.734m) i Refugi Baysseance (2.651m). Figura 1. L'excursió a l'estiu, amb una temperatura entre les 12 i les 16h de 30°C, i amb un pes de la motxi-

## 12 MÓN EXCURSIONISTA

Illa de 15 kg. Duració: 6h de caminar actiu (no comptem descansos). Desnivells: +1.328 m i -523 m. Calories mínimes necessàries de 600-900 cal/h. Farem l'estudi amb 600 calories/h, això comporta una despesa de 3.600 cal en les 6h d'excursió i una pèrdua d'un mínim de 2.675 mL d'aigua per suor en l'excursió. A la taula III personalitzem les pèrdues per suor durant el dia en el context de l'itinerari i de la temperatura.

Resumint, en aquella travessa vam generar un dèficit en hidratació i de calories de -1.819 mL i de -2.391 cal. respectivament. Mentre que sí que complíem amb la ingesta de sodi:160 mmols utilitzant els litines en la hidratació.

### Recomanacions generals per a la ingesta i hidratació.

Adaptació amb modificacions realitzades per l'autor, d'un article de Jordi Canals «Entrenamiento para deportes de montaña» aparegut a la revista Desnivel al 2004, on descriu les següents recomanacions:

- Observar, abans d'iniciar una excursió, si portem aigua suficient i planificar els llocs d'avituellament i parades per hidratar-se.
- Beure aigua suficient, però no beure massa. Beure la quantitat necessària per compensar les pèrdues de fluids sobretot per la suor.
- Iniciar l'excursió, sobretot d'alta muntanya, a un ritme suau-lent, que facilita la

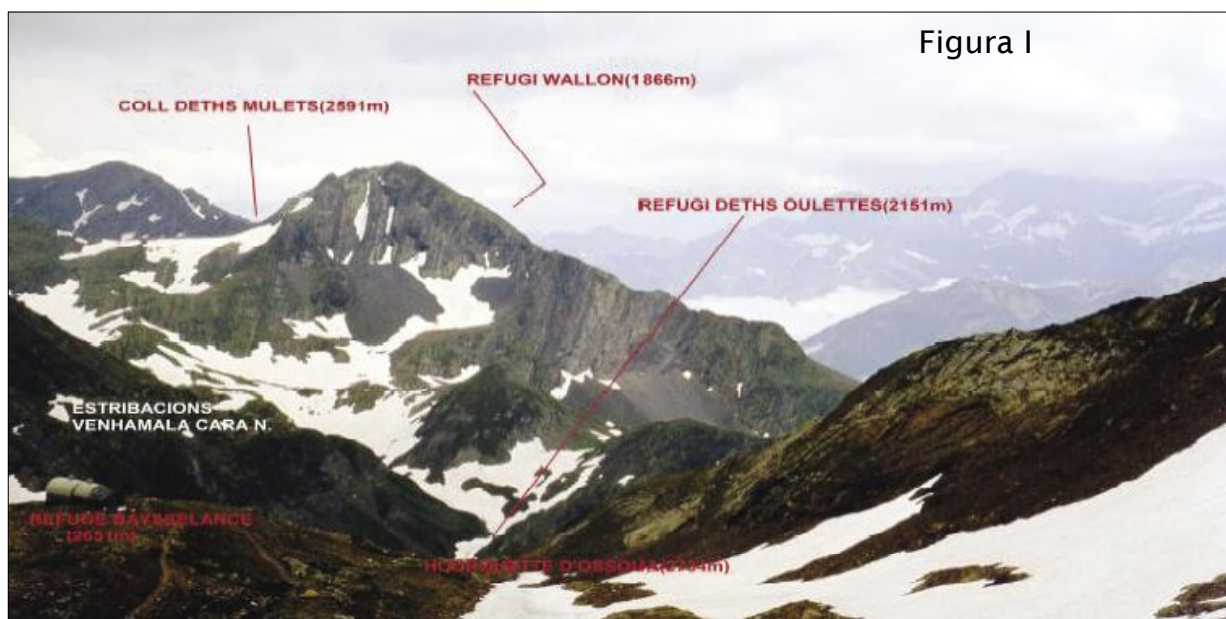


Figura I

Taula III

Lloc travessia	Pèrdues per Suor (mL/h)	Temperatura (°C)	Temps (h)	Total pèrdues (mL)
Ref.Wallon(1866) - coll deths Mulets (2591)	275/300	20(1ªhora)-22(2:15)	3h-15	275+645=920
Coll deths Mulets (2591)- Ref.dethsOulettes (2151)	900	30	0:45	405
Ref.dethsOulettes (2151)-Hourquette d'Ossoua (2734)	900	30	1:45	1305
Hourquette d'Ossoua(2734)- Ref.Bayselance(2651)	300	22	0:15	45
<b>Total pèrdues per suor en 6h de travessia</b>				<b>2675</b>

Taula IV

Paràmetres en les 6h d'excursió	Esmorzar Ref.Wallon	1ª ganyip. Coll Mulets:3h:15	2ª ganyip. Ref.Oulettes:4h	3ª ganyip.Hourq Ossoua:5h:45	Total
Calories 3.600	260( 1 llesca pa +30g pernil+ 1 got llet)	170 (3 prunes +15-20 panses + 1 taronja)	- 300(Entrepà de pernil dolç+ 1 tall formatge) <sup>1</sup> . - 230 (10 ametlles + 10 avellanes+ 2-3 nous + 1 poma)	249( 2figues seques +10 panses+12 avellanes+10 ametlles+1pera)	1.209 cal. (Dèficit:-2.391 cal.)
Hidratació 2.675ml	200 mL (llet)	337 mL(250mL litines + 87 mL taronja)	686 mL(600 mL de litines + 86 mL poma)	583 mL(500 mL litines + 83 mL pera)	1.806 mL (Dèficit:-1.819 mL)
Sodi:109-180 mmols	62	18	44	36	160 OK!

Notes: 1.Notes:Preparat pel guarda del refugi. Ganyip. = ganyipada

fase d'escalfament progressiu del nostre organisme.

— Els litines i ganyips, observats des dels coneixements actuals, no estaven gaire errats. Un dels hàndicaps era el sabor salat dels primers i, a causa de la boca seca, era difícil la ingesta dels segons, sobretot els fruits secs. Millor els fruits secs hidratats (panses, prunes seques,...). Les llimones poden canviar la sensació de boca seca.

— En l'esmorzar, si el realitzeu al refugi abans de sortir, acompanyeu el got del cafè amb llet (200 mL) amb un altre got d'aigua que no sigui molt freda i beveu-la a poc a poc per no augmentar el buidament gàstric (diarrees).



Dipòsit d'hidratació Camelbak.

— Intenteu no beure aigua de neu directa, ja que produeix diarrea per falta de sals, principalment, i pel fred. Prepareu sempre una beguda isotònica.

— Beure abans de tenir set.

— És recomanable en una ascensió de 1.000 m realitzar 4-5 parades per ganyipar i beure 1 got (200 mL) d'una solució isotònica Isostar®, Flectomin®... Recordar de realitzar un mínim de 2 parades a la baixada. Si porteu cantimplora: un glop = 60-70 mL.

— Cal portar la cantimplora a mà, no dins la motxilla. Recomana, més que beure a glops, portar un got (200 ml). Una solució intermèdia és el sistema camelback, una bossa d'1,5 a 3 litres elaborada en TPU (termoplàstic poliuretà) 100% lliure de BPA i aprovada per la FDA americana, que es col·loca dins la motxilla, d'on surt un tub pel qual podem aspirar aigua quan ens convingui.

— És recomanable quan s'acabi l'excursió tornar-se a hidratar amb alguna beguda isotònica 1.000 ml per anar bevent en 1-2 hores.

## ACTIVITATS DE LA SEAS DELS MESOS DE JUNY I JULIOL DE 2021

---

### Excursió a la serra de Busa i Sant Llorenç de Morunys (Solsonès)

**06/06/2021** - Itinerari per la serra de Busa des de les Cases de Posada assolint el cim del Cogul pel grau de l'Areny i retornant pel vessant nord. L'itinerari curt va ser una circular des de Sant Llorenç de Morunys fins a l'ermita de Santa Magdalena, amb un total de 30 assistents.

---

### Conferència d'Àngel Casals

**11/06/2021** - Conferència d'Àngel Casals sobre "El despertar del Renaixement", essent la darrera conferència que faltava del cicle "Catalunya dins el món medieval", amb 33 assistents.

---

### Matinal a Aiguafreda (Montseny)

**13/06/2021** - Matinal de cloenda i literària "Montseny, una muntanya de versos" a càrrec de Romi Porredon, amb un itinerari circular des d'Aiguafreda passant per Aiguafreda de Dalt i la riera de Martinet (Montseny), amb 25 assistents.

---

### Excursió a la serra de Puig Estela (Ripollès)

**20/06/2021** - Excursions curta i llarga des de Vallfogona de Ripollès a la serra de Puig Estela, havent d'escurçar l'itinerari previst de la llarga a causa de la forta pluja que caigué, amb 22 assistents.

---

### Sopar de Lluna Plena (Serra de l'Obac)

**26/06/2021** - Sopar de Lluna Plena al restaurant La Pastora a prop de la Casa Nova de l'Obac (670 m) amb 49 assistents i fent un recorregut de pujada i baixada a la torrota de l'Obac.

---

### Excursió al Capcir i Alta Cerdanya (Pirineu francès)

**03 i 04/07/2021** - Excursió al Capcir i Alta Cerdanya (Pirineu francès) fent nit a l'hotel La Belle Aude de Matamala. El primer dia dos grups des de l'estació de Formiguères van anar per la serra de Mauri fins a Camporells, un va pujar al pic de Morters i l'altre va fer travessa, ambdós per la vall de Galba retornant a Formiguères. L'endemà es va fer una circular pel pic dels Moros fins al pic de la Calma i un grup ho va allargar baixant fins a l'estany de la Pradella. En total va haver-hi 32 assistents.

---

### Sortida de Veterans al Casamanya (Andorra)

**10 i 11/07/2021** - 37a Sortida de Veterans els dies 10 i 11 de juliol fent estada a Encamp (Andorra), assolint el cim del Casamanya (2.740 m) i visitant el nucli històric de Les Bons amb 38 assistents.

## ACORDS DE LA JUNTA

---

### Reunió del 5 de juliol de 2021

— Altes: Ana Godoy Manzano (1203)

— Baixes: cap

— Es decideix que, a partir d'ara, els qui necessitin una llicència temporal per alguna excursió del cycle o de matinals, hauran de fer el pagament ingressant la quantitat que pertoca directament en el compte bancari de la SEAS.

— A les eleccions de la FEEC va ser elegida la candidatura de Jordi Merino, havent confirmat la nostra presidenta, Romi Porredon, que hi va votar en nom de la SEAS. Durant la reunió, Lluís Solé ens fa saber que van votar unes 100 entitats de les 400 que hi ha a la Federació. Gairebé la meitat no tenen els registres actualitzats, la qual cosa els impedeix de votar, i a això s'afegeix l'obligatorietat de fer la votació presencial, cosa que provoca que diverses entitats allunyades de Barcelona no s'hi desplaçin. D'altra banda, ens comenta que pràcticament només un 10% de les entitats participa en les assemblees, fet que la nova directiva de la FEEC haurà de millorar.

— A la reunió hi assisteix la Maria Concellón en representació de la resta de companys del grup jove que s'està constituint i ens transmet l'agraïment per la bona acollida que van tenir a la darrera reunió i alhora ens informa que durant l'estiu tenen previst de reunir-se per anar configurant les activitats i la seva programació, i esperen poder tenir-ho a punt per a la propera reunió de setembre. Precisa que han decidit que els components del futur grup acolliran companys d'entre 18 i 35 anys. També ens plantegen de poder

participar en alguna de les excursions del cycle o de matinals per tal d'estrènyer els contactes, cosa que ens sembla molt adient i, de pas, li proposem la possibilitat de participar en el concurs fotogràfic i assistir al Sopar de Motxilla del 18 de setembre. A la vegada, li comentem que el web és la base de tota la informació de la Secció i que sempre el tenim al dia.

— El 2 de juliol, Romi Porredon i Francesc Blasco van assistir a la reunió convocada per l'Ajuntament per a tractar els diversos temes pendents sobre la Penya del Moro, i es comenta que poden comportar un endarreriment en la seva resolució pels problemes econòmics relacionats amb el projecte de millora del camí d'accés al cim des del coll de Can Solanes; a la qual cosa cal afegir la problemàtica que hi ha en la delimitació dels límits municipals de l'indret entre Sant Just i Sant Feliu, tema pendent d'una reunió entre els dos consistoris. L'Ajuntament s'ha compromès a fer-nos arribar el projecte abans de posar-lo a exposició pública. Bona part de la reunió ha estat ocupada per la informació de l'Ajuntament sobre el jaciment ibèric i les iniciatives que tenen previstes de fer-hi, tot i que aquest tema no era un dels reclamats per la SEAS. L'altre tema tractat és el de la millora de situació de la Rosa dels Vents sobre el qual es decideix elaborar una nova proposta per presentar-la a l'Ajuntament. Finalment, sobre el tema del mapa de la Vall de Sant Just, es decideix contactar de nou amb Jordi Amigó de l'Ajuntament per aclarir dubtes i encarrilar definitivament la publicació d'aquest mapa per part de l'Editorial Piolet.

# BUTLLETÍ DE LA SEAS. ANY 88. No. 356

**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** — Collserola, un espai a protegir i regular
- 02** — Calendari
- 03** — Parc Natural de la Serra de Collserola, per Francesc Blasco
- 09** — Quan fèiem servir els ganyips i el Litines en les excursions d'alta muntanya, per Daniel Cardona
- 14** — Activitats de la SEAS dels mesos de juny i juliol de 2021
- 15** — Informació de la SEAS



*Excursió de Veterans al Casamanya (Andorra). Foto de grup feta per Pep Gil.*