

# SEAS

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

Núm. 368  
Setembre/Octubre

2023



*Foto feta l'1 de maig de 2022, 14 anys després de l'erupció del volcà Chaitén.  
Regió de Los Lagos, província de Palena, Xile.*

*Font: Internet, Servicio Nacional de Geología y Minería de Chile*



[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)

**— 8 de setembre**

Termini per lliurar fotos per al Concurs Fotogràfic de la SEAS del 2023

**— 16 de setembre**

Sopar de Motxilla al Pati de Les Escoles a les 9 del vespre. Durant el sopar s'anunciaran les activitats de la nova temporada, es faran els reconeixements als socis que hagin fet 25 i 50 anys de socis i es lliuraran els premis del Concurs Fotogràfic després que els assistents hagin votat la millor fotografia per votació popular

**— 24 de setembre**

Excursió als cingles de Costafreda (Berguedà)

**— 7 i 8 d'octubre**

Excursió de la Secció Jove

**— 8 d'octubre**

Excursió matinal a la Balma Blava (Sant Llorenç del Munt), amb sortida de l'Escola Montseny a les 7 h

**— 20 d'octubre**

Conferència "Empúries i la seva significació històrica" per Jordina Sales, a les 20 h al local de la SEAS

**— 22 d'octubre**

Excursió a l'Alt Empordà, amb sortida del Parador a les 7 h

**— 22 d'octubre**

Excursió de la Secció Infantil

**— 5 de novembre**

Excursió matinal a la vall de Sant Marçal (Montseny), amb sortida de l'Escola Montseny a les 7 h

**— 10 de novembre**

Conferència "Feudalisme i castells" per Maria Soler, a les 20 h a la Sala Piquet de l'Ateneu

**— 12 de novembre**

Excursió a les Torres de Fals (Bages), amb sortida del Parador a les 7 h

**— 19 de novembre**

Excursió de la Secció Jove

**— 26 de novembre**

Excursió de la Secció Infantil

**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



Art Floral i Interiorisme

FLORETO

Creu 66. Tel 933723103



CISTELLERIA BALLART

Bonavista 82. Tel 933711364

IMMACULADA AMAT  
FRANCESC HOMEDES

## CONEIXENT LA PATAGÒNIA XILENA: EL PARC NACIONAL PUMALÍN I ASCENSIÓ AL VOLCÀ CHAITÉN (962 m)

Martí Orriols Camps



*Parc Nacional PumaLín des de l'entrada de Pueblo Amarillo. Foto de Martí Orriols.*

L'any 2018 es va crear el Parc Nacional PumaLín Douglas Tomkins, després que des dels anys 1990, el mateix Douglas Tomkins (empresari de la indústria de la moda), anés comprant propietats amb la intenció de preservar-ne el seu valor biològic i recuperar-ne l'ús públic. Ubicat a la Patagònia xilena, al començament de la coneguda Carretera Austral, PumaLín és un parc de 402.392 hectàrees amb predomini dels boscos d'alerços mil·lenaris i espècies forestals com la *tepa*, el *canelo* i la *tiaca*. La filantropia i el naturisme de Tompkins, doncs, va permetre protegir tot un territori de les activitats extractivistes més agressives (especialment de les forestals i de projectes hidroelèctrics) i, per tant, va donar lloc a la conservació d'una gran reserva de la biosfera i al seu gaudi per

a la gent amb tota una infraestructura de senders, zones d'acampada, centres d'atenció i cafeteries.

En un principi, però, no va ser tan senzill: un empresari *gringo* i multimilionari que ve a protegir la Patagònia? Imposible de creure. Així mateix, tant els habitants i els terratinents locals com les autoritats hi desconfiaven: que si hi farà un cementiri nuclear, que si hi havia trobat petroli, que si pensava vendre la propietat a Argentina, que si hi pretenia fer una colònia jueva, o que si era un infiltrat de la CIA. Rumors i acusacions de tot tipus s'estenien entre la població i les institucions. El mateix Govern s'hi oposava perquè hi veia una amenaça a l'expulsió dels colons, al desenvolupament socioeconòmic de la zona i a altres

negocis —com el de la salmonicultura o la construcció de la mateixa Carretera Austral que actualment travessa el parc.

Finalment, sembla que la bona voluntat de Tomkins fou acceptada i, ja un cop mort, el parc fou traspassat a l'Estat xilè. Per una altra banda, no obstant això, l'establiment de la reserva natural també implicava que no se'n pogués fer un ús agrícola ni ramader, i que tampoc se'n pogués treure cap tipus de recursos, tal com els vilatans havien fet sempre; simplement convertia aquell tros de terra en un espai bucòlic.



Glacera Michinmahuida al fons i el rastre del per què abans ho era. Foto de Martí Orriols.

Obro la llibreta:

*Què implica la creació d'un parc natural? Quina és i quina hauria de ser la nostra relació amb la natura? No és el conservacionisme una visió fins a cert punt idealitzada i que tracta la natura com un objecte contemplatiu, tot fonamentant la dicotomia natura/cultura? És més, què és la natura? A què és deguda la percepció que en tenim? considerant, és clar, que no tothom en té la mateixa...*

Em faig aquestes preguntes, no recordo si durant les vint-i-quatre hores de viatge en autocar i vaixell des de Santiago direcció a la Patagònia o ja mentre camino per un dels senders del parc.

Sigui com sigui, el primer contacte que vaig tenir amb el Pumalín va ser per l'entrada del poble El Amarillo, des d'on vaig accedir-hi i vaig poder gaudir d'una passejada fins a arribar a un mirador i veure, des de la distància, la glacera Michinmahuida. Bé, o potser millor dit, les restes d'una glacera clarament en vies d'extinció.

*Fins a quin punt un parc nacional és un tros de natura verge i salvatge? Per què ens excloem d'aquests espais? segueixo anotant a la llibreta. Alguns estudis històrics situen el pas de percebre la natura com un organisme viu a una màquina, a Europa, durant la Revolució Científica dels segles XVI i XVII, la qual cosa tingué un seguit d'implícacions: la separació entre humanitat i natura, el beneplàcit per a una explotació intensiva de la natura i per a una expansió comercial i, en associar-se els homes a la cultura i les dones a la natura, la llicència per subjugar les dones. En aquest sentit, la ciència*

## 5 MÓN EXCURSIONISTA

*moderna s'ha encarregat de relegar la naturalesa a una posició d'actor inert. Potser, doncs, la clau està en posar el focus sobre els processos de protecció: qui hi participa i com s'acaben gestionant dits espais.*

Uns dies més tard, després d'acampar a prop de Chaitén, amb un grup de gent vam contactar amb en Nicola, un guia turístic que ens acompanyarà fins al peu del volcà. L'endemà, doncs, no massa d'hora perquè ell no tenia disponibilitat i perquè, en el fons, ja ens anava bé després d'haver allargat la nit al voltant d'una foguera, en Nicola ens passa a buscar i, amb la seva furgoneta més aviat atrotinada —que per ben poc no vam haver d'empènyer i amb la porta que de tant en tant queia— ens hi porta.

En Nicola és un home d'uns potser cinquanta o potser setanta anys, molt entranyable. I ens explica, amb un accent no gaire comprensible i que ens fa estar amb les celles arrufades de la necessitat d'atenció que requereix, que abans que tot allò fos oficialment un parc nacional ningú no s'imaginava que podria haver-hi una erupció volcànica, ni que els set mil habitants de Chaitén haguessin d'evacuar abandonant tot el que hi tenien, i tampoc que el poble seria arrasat per un riu de cendres. Aquell 1 de maig de 2008, continua, ningú sabia que el volcà Chaitén era realment un volcà. Quants volcans deu haver-hi així, camuflats sota masses de boscos? Però el seu desconeixement no va ser motiu suficient perquè es desparqués després de segles sense activitat.

Mentre comencem la caminada, en Nicola ens parla de la seva experiència de l'erup-



*Poble de Chaitén cobert de cendres i al fons el volcà.  
Foto extreta de Wikipedia*

ció: «de cop tot va començar a tremolar, no sabíem què era, de la foscor vam passar a una claror vermellosa, era l'infern!». Es veu que el pla d'emergència va ser totalment improvisat i, a més, part de la població no volia marxar, s'hi negava. I aleshores recordo la història que la propietària del càmping ens havia explicat el dia abans: «Finalment, de nit, vam ser els últims a abandonar el poble, ens van portar fins a Puerto Montt en una embarcació pesquera, amb una forta olor de peix, morint-nos de fred, i a més, compartida amb els presos que, emmanillats, coneixia de tota la vida. No vaig tenir més remei que resignar-me a abandonar tot el que tenia», ens continuava explicant: «ens van advertir que recollíssim aigua, però jo no ho entenia: per què ho havia de fer si vivia davant el riu? I clar, quan va començar a baixar l'aigua plena de cendres, allà ho vaig entendre!», va arribar a exclamar just en el moment que la foguera que havíem encès va enfilar-se cap amunt, com si també estigués escoltant aquell relat, com si l'estigués revivint. I seguim caminant, i en Nicola ens continua explicant que hi ha-

via gent que no volia marxar, gent que no havia sortit mai abans de la regió, i gent que ja no ha tornat mai més al seu poble. I ens ho explica mentre ens assenyala el volcà, al nostre davant, encara amb el rastre d'aquella erupció, i ens comenta que la vegetació actual són els fòssils del que hi va passar fa uns anys.

I així mateix ho fem: el camí comença a enfilar-se serpentejant el vessant. Aquí, en Nicola ja ens abandona i comencem l'ascensió: un únic sender, en general, sense massa complicació, però amb un fort pendent (uns 610 m de desnivell). A més, com a novells de la zona, no havíem tingut en compte que a aquelles caloroses hores de mig matí, a part que l'absència de vegetació alta, degut a la recent erupció, no ens pot protegir del sol abrasador, la presència dels tàvecs és insuportable. Especialment en els últims metres i un cop a dalt. Bé, de fet, a la part més elevada del volcà no s'hi pot pujar, però des d'on érem sí que el podíem contemplar: una caldera de cendres refredades d'1

km<sup>3</sup> creada com a conseqüència de la recent erupció i que encara manté una activitat fumaròlica dèbil. I a la seva base, cosa que no ens esperàvem, s'hi observa un llac d'aigua turquesa, imagino, que ben càlida.

Des de la furgoneta atrotinada, amb l'aire fresc i humit i una olor de monòxid de carboni provinent dels boscos? del tub d'escapament?, rellegeixo uns apunts anotats a la llibreta:

*Potser, doncs, la clau rau en posar el focus sobre els processos de protecció: qui hi participa i com s'acaben gestionant dits espais. Així mateix, l'Amazònia, sovint considerada com una selva verge, en veritat ha estat habitada i gestionada per diferents grups d'humans durant segles. Tot i així, des de les cultures occidentals, ens hi seguim excloent. Precisament, aquesta visió ha generat que, per exemple, als Estats Units de finals del segle XIX, s'implementessin parcs naturals sobre territoris habitats per pobles indígenes, que havien gestionat i cohabitats aquell territori durant centenars d'anys, i als quals se'ls expulsava de la zona amb el pretext del gaudi d'una població determinada. Curiosa la paradoxa de veure com àrees silvestres i salvatges que els europeus havien pretès domar, més tard, els colons van voler protegir com a font d'identitat. I és que diversos historiadors concorden que l'origen dels parcs nacionals als EEUU ve de la necessitat de crear determinats símbols naci-*



Part del dom central del volcà i llac. Foto de Martí Orriols.

onals pel país. Situació que s'ha repetit en altres parts del món: els Alps com a símbol nacional i paisatge idíl·lic de la Suïssa dels segles XIX i XX o també com a indret identitari i retòric de la Itàlia de Mussolini; els Andes amb la identitat xilena; els Pics d'Europa com a símbol de la reconquesta espanyola medieval; o Montserrat amb la identitat catalana, entre altres. Sembla, doncs, que la protecció de la naturalesa és un reflex del conjunt de valors i percepcions culturals que es tenen sobre aquesta i, encara més, és una conseqüència de la



Vistes a Chaitén des del volcà. Foto de Martí Orriols.

separació dicotòmica naturalesa-societat. Ja de tornada, aprofitant una parada a la platja de Santa Bárbara i esperant trobar certa complicitat en la nostra condició d'estranger, li pregunto al Nicola d'on és. De Xile, em respon fermament i estranyat per posar en dubte la seva nacionalitat. A mi, però, el seu accent clarament *gringo* no m'acaba d'encaixar amb l'entonaació de les paraules de la seva resposta, encara que qui soc jo per jutjar i decidir d'on és i d'on vol ser cadascú. Finalment,

però, ens confessa que té una tercera part xilena, una altra canadenca i la resta crec recordar que australiana.

L'endemà, aprofitem per passejar pel poble, que en els darrers anys s'ha anat reomplint amb la gent que, en contra de la voluntat del govern, va decidir tornar-hi uns anys després de la catàstrofe i refer les seves cases. En paraules del ministre d'Interior d'aleshores, Edmundo Pérez Yoma, «Desgraciadament, Chaitén ha muerto». Ara, però, una plaça feta amb

les cendres del volcà és la mostra del seu ressorgiment. Abans de marxar, també visitem el *Museo de Sitio de Chaitén*, inaugurat l'estiu de 2021, indret de memòria històrica del municipi. Potser, per això, es diu que la gran capacitat d'organització i de solidaritat xilena és fruit de tot el seguit de catàstrofes naturals —terratrèmols, tsunamis, erupcions volcàniques, incendis, etc.—

que pateix el territori i, davant les quals només queda aixecar-se, col·laborar i tornar a construir.

### Per a saber-ne més:

- Delgado Muñoz, Gustavo et al. (2005) *Chaitén: su historia desde la memoria*, Santiago de Chile: Caminante Libros.
- Gil Farrero, Judit (2018). *Natura en conflicte. La construcció del patrimoni natural a Catalunya, del franquisme a la democràcia (1955-1992)*, Tesi doctoral,

## LA DESHIDRATACIÓ A L'ALTA MUNTANYA. UN CAS PRÀCTIC

Daniel Cardona Pera

### Introducció

Moltes vegades no posem la suficient atenció a la deshidratació a l'alta muntanya, la qual ens pot produir alteracions significatives de les funcions corporals, que impliquen el sistema cardiovascular (↓ tensió arterial i ↑ freqüència cardíaca), reducció del flux sanguini perifèrics principalment a la pell i cruiximent muscular, sobretot el dia següent de l'excursió. Tots aquests esdeveniments ens produeixen fatiga i augment d'accidents al disminuir l'atenció. Està descrit que una pèrdua de pes per suor o diarrees del 2%, ja escurça la capacitat termoreguladora del cos i si arribem al 3%, s'incrementa la temperatura corporal a 38 °C, acompanyada de problemes físics amb rampes i mareig.

Aquest article vol ser un cas pràctic de si ens hidratem bé a l'alta muntanya, una assignatura pendent de molts excursionistes. Hem escollit una excursió d'un grup de la SEAS, que van fer el mes de juliol del 2022, al pic de Gran Faisha (3020 m), regió del Respomuso. Pirineu aragonès.

No hem valorat la ingesta de sal (clorur sòdic), tan important en la rehidratació, ja que augmenta l'absorció de glucosa i aigua en el budell prim. Les necessitats en aquesta ascensió serien de 120-197 mmols de sodi/d.

**Recordança de com ens hem d'hidratar abans, durant i després, en una excursió d'alta muntanya.**

A l'esmorzar al refugi: de 5-7 ml/kg. Traït, a més del cafè amb llet o infusió de te (200 ml), beure 200 ml d'aigua a temperatura normal. Omplirem la cantimplora de 2 l, abans de partir del refugi i hi afegirem 2 comprimits efervescents d'Isostar fast hidratación®, que ens aportaran 108 mmols de sodi necessaris/dia.

Durant l'excursió: Beure abans de tenir set. En una ascensió de 1000 metres de desnivell, és recomanable realitzar 4-5 parades i beure 1 got de la cantimplora (200 ml) i menjar una quantitat petita de ganyips o menjar un entrepà. A la baixada, realitzar almenys 2 parades per beure i ganyipar. Sempre que reposem la cantimplora de 2 l, hi afegirem els 2 comprimits efervescents d'Isostar fast hidratación®.

Al refugi, per sopar normalment el primer plat és una sopa, una mica salada, que ja va bé per la sal que hem perdut. Abans d'anar a dormir tornem a beure 1 got d'aigua (200 ml). Malgrat tot, alguns excursionistes, els més deshidratats, s'hauran d'aixecar a la nit a beure més aigua.

### Un cas pràctic d'estudi del grau de deshidratació en una excursió d'un grup de la SEAS al Gran Faisha (3002 m)

A finals de juliol del 2022, un grup de 16 excursionistes, la majoria de la SEAS, van planificar realitzar una ascensió al pic de la Gran Faisha (3002 m)- figura 1-, situat a la zona de Respomuso i Sallent de Gállego, en el Pirineu aragonès, i fent frontera amb la



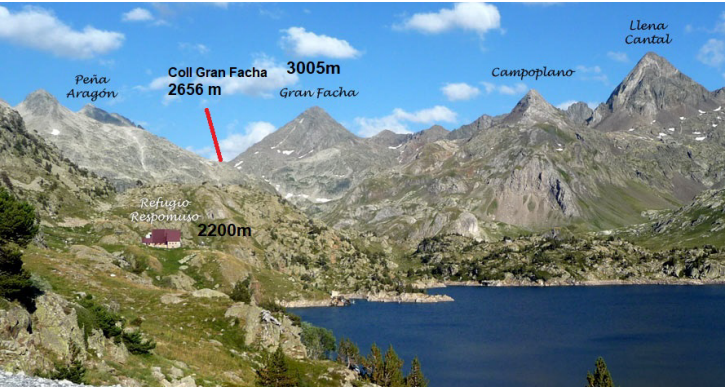


Figura 1. Panoràmica de l'excursió del refugi Respomuso, coll i pic de la Gran Faisha. Font: Internet Komando Kroketa.

zona occitana amb el refugi Wallon, Cautarès i Lorda. L'ascensió la van portar a terme 13 persones i les 3 restants es van quedar al coll de la Gran Faisha (2656 m).

A l'estudi, vam partir de les pèrdues d'aigua per sudoració segons de A.R. de Mesones (taula 1), el vam portar a terme amb les lectures d'higrometria (humitat) i temperatura (figura 2), i així calcular en diferents llocs de l'ascensió i descens les pèrdues d'aigua per suor. No vam tenir en compte, com hem esmentat, la sal ingerida. A la taula 2, observem que les pèrdues hídriques més o menys per sudoració van ser de 4917 ml. D'aquesta xifra hem de descomptar la formació d'aigua en el mitjà intern: oxidació en el cos en termes generals: 300 ml/d + oxidació dels aliments: 700 ml d, total 1000 ml/dia. Així, les pèrdues netes per sudoració van ser de 4917-1000: 3917 mL/d. Serà aquesta la quantitat en què a l'enquesta veurem si es recuperen.

Tipus d'exercici	Temperatura(°C)	Pèrdues(mL/h)
Repòs a nivell del mar	22	30
Exercici muscular mig	22	300
	26	500
	30	900

Taulela 1. Pèrdues d'aigua per sudoració segons la temperatura i exercici. Font: Antoni Ricart de Mesones R. Nutrició i esports de muntanya. 6/1/2017. [www.malemuntanya.cat](http://www.malemuntanya.cat).

## Enquesta als/les 13 excursionistes que van ascendir a la Gran Faisha

12 excursionistes, d'edat entre 55-69 anys i un jove de 26 anys.

Observacions:

- 2 portaven camelback com a accessori per a subministrar aigua.
- Cap va utilitzar sals, p. ex. d'Isostar fast hidratação®, ni cap més sal comercial.

1. L'esmorzar al refugi, sols vas prendre cafè amb llet?

- Sí: 1
- No, a més del cafè amb llet vaig beure aigua, un suc...: 12 (200 ml cafè amb llet +1 got d'aigua (200 ml).

2. Quin volum tenia la vostra cantimplora?

- 1 litre: 6
- 2 litres: 5
- Portava camelback d'1,5 litres: 2

3. Vas ganyipar al coll de la Faisha, abans de pujar al cim?

- Fruits secs?: Ambdós (ganyips i fruita): 13

4. A la baixada del coll cap al refugi, vas beure aigua de les tarteres?



Figura 2. Higròmetre termòmetre utilitzat.  
Foto de Daniel Cardona

-Sí, positiu, quants glops (1 glop: 70- 80 ml d'aigua): 3 glops/persona: 2 persones.

- Vas reomplir la cantimplora perquè la tenies buida?: 3 persones i 8 NO van reomplir.

5. Abans d'arribar al refugi vas tenir sensació de set?

- Sensació de set: 11

- No: 2 excursionistes amb camelback.

6. Quan vas arribar al refugi què vas prendre? Volum?

- Els 15 excursionistes: 1-2 cerveses mitjanes o una altra beguda + 1-2 gots d'aigua.

7. Vas haver d'aixecar-te a beure aigua a la nit?

-5/de 13.

Nota: malgrat que no hi havia la pregunta si al cim van beure aigua, la majoria van beure entre 150-200 ml.

Lloc	Pèrdues H <sub>2</sub> O	T°C	%humitat	Temps
<u>Ref.Respomuso(2200)-Coll Gran Faisha(2656)</u> 07:15-10:15	120ml/h: 360 mL	13	95	3h
<u>Coll Gran Faisha -Pic Gran Faisha(3005)</u> 10:15-11:45	500ml/h: 750 mL	26	85	1:30h
<u>Pic Gran Faisha- Coll Gran Faisha</u> 12:20- 13:20	900ml/h: 900 mL	30	60	1h
<u>Coll Gran Faisha- Ref Respomuso</u> 13:40-16:55	900ml/h 2907 mL	30	42	3:15
<b>Total pèrdues d'aigua:</b>	<b>4917mL</b>			<b>Temps total: 8:45</b>

Taula 2 .Pèrdues d'aigua per sudoració durant l'excursió Ref: Respomuso - pic de la Gran Faisha - refugi Respomuso.  
Original de Daniel Cardona.

## Resultats

Cal recordar, que l'edat és un hàndicap per beure, ja que no es té set. Malgrat que la ingesta de líquids en l'esmorzar al refugi va ser adequada, no podem dir el mateix a la pujada fins al coll de la Faisha; abans de pujar al pic i la reposició de líquids a la baixada.



Figura 4. Bossa de Camelback. Font: Internet

En la figura 3, podem observar el grau de deshidratació, es considera adequat un balanç de  $\pm 1$  litre. Dels 15 excursionistes, 2 varen tenir una pèrdua de -1 litre, ben hidratats, un d'ells portava camelback (figura 4). Vuit excursionistes varen tenir un balanç de líquids negatius. Cinc amb un grau de deshidratació lleu (-1000 ml i -1500 ml/d) i 3 amb una pèrdua d'aigua moderada(-1500- i -2000 ml/d). Finalment

3 excursionistes van seguir amb unes pèrdues severes > 2200 ml/d. Els dos que van utilitzar la camelback, un ben hidratat i l'altre deshidratació moderada. Sens dubte, treure la cantimplora de la motxilla fa mandra i no es troba el moment per beure. En la figura 5, components de la SEAS al cim de la Gran Faisha.

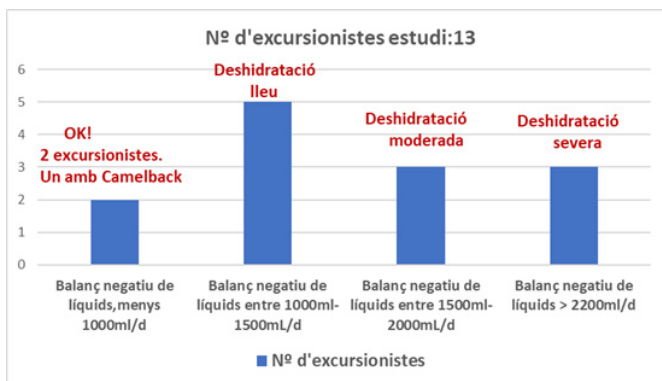


Figura 3. Balanç de líquids entre ingesta i pèrdues per suor en els/les 13 excursionistes de l'ascensió. Original de Daniel Cardona.

Els 3 components, que van quedar-se al coll, varen fer tots un balanç de líquids de < 1000 ml/dia, és a dir sense deshidratació.

### ... a manera de conclusió

A l'estudi falta una pregunta important, la ingesta de ganyips i líquids a dalt del cim malgrat que l'hem resolt trucant alguns expedicionaris, que ens confirmen que van ganyipar i beure entre 150- 200 ml d'aigua. Recordar que no hem fet el seguiment de la ingesta de sal (clorur sòdic), un compost important en la rehidratació dels excursionistes. L'aigua que portaven era del refu-

metres tenir temperatures de 30°C.

### Agraïments:

- A Rafael Malaret, per la recollida de dades durant l'excursió, de temperatura i humitat.
- Als/les 16 excursionistes que han fet possible aquest l'estudi. Felip Linares; Pep Gil; Teresa Reverter; Rafael Malaret; Joan Gironès; Joan Bennassar; Carles Orriols; Xavier Amadó; Joan Anton Pera; Manu Llabrés; Agustí González; Albert Cortès; Josep Lluís Solé; Roser Iglesias; Pere Orriols i Francesc Castillo. Moltes gràcies per la vostra col·laboració!!



Figura 5. Grup de la SEAS al cim de la Gran Faisha (3.002 m). Al fons el Venhamala sense neu. Foto anònima.



# SEAS

## EL FET MILITAR EN LA HISTÒRIA DE CATALUNYA

**SECCIÓ EXCURSIONISTA DE L'ATENEU SANTJUSTENC (SEAS)**

Carrer de l'Ateneu, 3 08960 Sant Just Desvern <http://www.santjust.org/seas>

### Conferències i excursions 2023 – 2024

Setembre 2023	24	Excursió: Cingles de Costafreda (Berguedà)
Octubre	20	Conferència «Empúries i la seva significació històrica» per Jordina Sales
	22	Excursió: Alt Empordà
Novembre	10	Conferència «Feudalisme i castells» per Maria Soler
	12	Excursió: Torres de Fals (Bages)
Desembre	15	Conferència «La defensa dels poblats ibers» per David Garcia i Rubert
	17	Excursió: Montcada-poblat de les Maleseles-Tiana (Vallès-Maresme)
Gener 2024	12	Conferència «El Compromís de Casp i la fi del comtat d'Urgell» per Àngel Casals
	14	Excursió: Castell i cim de Montsonís (Noguera)
Febrer	09	Conferència «L'amenaça pirata, la defensa de la costa i la Monarquia Hispanica» per Anna González
	11	Excursió: De l'Ametlla de Mar a l'Ampolla (Baix Ebre)
Març	08	Conferència «Ciutats assetjades. Lleida» per Víctor Jurado
	10	Excursió: Cogulló de Turp (Alt Urgell)
Abril	12	Conferència «La Batalla de l'Ebre» per Andreu Caralt
	14	Excursió: Muntanyes de Tivissa (Ribera d'Ebre)
Maig	3	Conferència «El militarisme borbònic, Sant Ferran de Figueres» per David Ferré
	4-5	Cap de setmana a Figueres i l'Albera Excursió: Puig Neulós (Alt Empordà) Visita al castell de Sant Ferran de Figueres
Juny	02	Excursió a la Tosa d'Alp i Bagà (Berguedà-Cerdanya)
	16	Excursió de cloenda pendent de decidir

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





# SEAS

## MATINALS 2023 – 2024

08-10-2023	Balma Blava (Sant Llorenç del Munt)
05-11-2023	Vall de Sant Marçal (Montseny)
10-12-2023	Els Pèlags de Vilobí (Alt Penedès)
21-01-2024	Puig de l'Àliga (Baix Llobregat)
18-02-2024	Turó de l'Escletxa (Bages)
17-03-2024	Puig Castellar des de La Llacuna (Anoia)
21-04-2024	Montserrat
19-05-2024	Ruta de les Tres Coves – Sant Ponç (Baix Llobregat)
09-06-2024	Les Escletxes de la Freixeneda (Vidranès)





## ACTIVITATS DE LA SEAS DELS MESOS JUNY I JULIOL DE 2023

### Cicle Audiovisual de Muntanya

**01/06/2023** - Es van projectar dues pel·lícules guanyadores del Festival Internacional de Cinema de Muntanya de Torelló 2022: House of the gods i Not Alone, a la sala Piquet amb una bona assistència.

### Cicle "Geografies literàries amb veu de dona" i Excursió a la Tosa d'Alp i Bagà

**02/06/2023** - Conferència "Maria Barbal: el territori de la bona literatura" per Joan Josep Isern, a la sala Piquet amb una bona assistència.

**04/06/2023** - Excursions a: Penyes Altes de Moixeró de 13 km i 1.200 m de desnivell acumulat, mitjana de Roca-sança al refugi del Rebost i xalet de coll de Pal de 8 km i 745 m de desnivell i curta circular des de Bagà de 7,5 km i 384 m de desnivell, amb 35 assistents.

### Secció Jove. Excursió al Tuc de Molières 3.010 m (Vall d'Aran)

**10-11/06/2023** - Segon 3000! Pujada per blocs de pedra amb fort pendent. A pocs metres del cim, vam haver de posar-nos els grampons i agafar el piolet. Vam baixar pel mateix lloc de pujada. Van participar-hi 10 joves.

### Matinal de cloenda. Castanyer de Can Cuc i pantà de Vallfornès (Montseny)

**11/06/2023** - Excursió circular amb inici i final al pantà de Vallfornès passant pel castanyer i masia de Can Cuc i Sant Salvador de Terrades. Dinar al restaurant Can Noguera a Sant Pere de Vilamajor, amb 20 participants.

### Cicle "Geografies literàries amb veu de dona" Excursió de cloenda a fageda de la Grevolosa

**18/06/2023** - L'excursió llarga va ser una circular amb sortida del restaurant de can Piguillem (on es va fer el dinar de cloenda) passant per les masies del Güell i del Prat, font de la Grevolosa (1.050 m) i baixar per Sant Nazari fins a can Piguillem. La curta, amb sortida i arribada al mateix lloc que la llarga, va pujar a la fageda sense acostar-se a les masies esmentades, retornant igualment per Sant Nazari. L'assistència fou de 26 persones.

### Secció Infantil. Excursió a les fonts de la Vall de Sant Just i cloenda al local de la SEAS

**18/06/2023** - Excursió a les fonts de la Vall de Sant Just amb 24 nens/nenes i 12 familiars.

### Sopar de Lluna Plena a Castelladral

**01/07/2023** - Excursió des de Sant Cugat del Racó passant per can Tauró, can Reixes, tines de can Reixa, balma de Comaposada i Castelladral on es va fer el sopar. Tornada fins a la Casa Nova del Puig, amb 37 participants.

### Cicle Audiovisual de Muntanya GR-270 Camí del Llobregat

**06/07/2023** - Un grup de cinc socis de la SEAS va presentar, al local de la SEAS amb bona assistència, el GR-270 que va fer el grup Tibi des de Castellà de n'Hug fins a la desembocadura del riu Llobregat.

### Sortida de Veterans a la Punta SEAS (2.293 m) Vall de la Ribera (Conflent)

**08/07/2023** - A Prats de Balaguer vam agafar la pista fins a la Réservoir d'Aumet on vam deixar els cotxes. Vam seguir per la vall de la Ribera passant pel refugi de l'Orri fins al Planell del Bocs i assolir la Punta SEAS.

**09/07/2023** - Matí lliure que diferents grups van aprofitar per visitar Mont-Lluís o les grutes de Fontrabiosa o fer una passejada per la vall de Lladura fins a l'estany de la Basseta. Van participar-hi 24 persones.

### Sortida al Pirineu. Andorra. Valls de Sorteny i d'Incles. Pics de la Serrera, Cabaneta i Estanyó

**15/07/2023** - Inici de les excursions a l'aparcament de Sorteny. Itinerari llarg: cims de Serrera i Estanyó. Itinerari mitjà al pic de l'Estanyó i curt a l'estany de l'Estanyó.

**16/07/2023** - Inici de les excursions a la borda de Marticella. Excursió llarga al pic de Coma de Varilles i curta als estanys de Querol, Basses de les Salamandres i de Cabana Sorda. Van participar-hi 32 persones.



## ACORDS DE LA JUNTA

### Reunió del 29 de maig de 2023

**Altes:** Arnau Amadó Reverter (1280) i Naila Macià Palomar (1281)

**Baixes:** David Reinal (985) i Carles Frigola (1117)

— A la Festa Major de l'Ateneu, vam tenir el local obert al públic durant la jornada de portes obertes i es constata que hi va venir poca gent, molta menys que la darrera vegada que es va organitzar en grups conduïts. La SEAS va participar a l'activitat Docs&Wine, que va resultar força entretinguda, amb dos equips (Albert Cortès-Josep Gil i Martí Bailac-Albert Malaret).

— La Secció Jove organitzarà en un geocaching que es farà durant la Festa Major d'agost i també col·laboraran en l'intercanvi juvenil organitzat pel Casal de Joves al mes de juliol.

— Es fa una bona valoració de la 4a Mitja Desvern en què hi van participar 400 corredors.

— Es comenta que la Marxa de Regularitat va anar molt bé, tot i que va decebre la baixa participació (19 equips) en relació amb altres anys, i es proposa fer-ne una millor difusió de cara a l'any vinent.

— Es decideix col·laborar amb el micro-mecenatge per fer un audiovisual sobre l'alpinista Jordi Pons que acaba de fer els 90 anys.

— En el mes de maig, la SEAS ha assistit, al Palau de la Generalitat, al reconeixement a la feina que fan els cuidadors dels senders. I també a un acte de la Federació de reconeixement a les entitats col·laboradores en el manteniment dels senders.

### Reunió del 3 de juliol de 2023

**Altes:** Mark Mannes Fagella (1282)

**Baixes:** Francesc Izquierdo (660) i Antoni Simó (34) baixes per defunció, el nostre condol

— L'Albert Cortès comenta que el fet d'haver avançat l'horari ha permès que als actes de la Flama del Canigó hi participi més gent, tot i que hi va haver endarreriment en l'arribada de la Flama. També es destaca la participació dels tricicles amb gent gran que la van acompanyar.

— El Pere Aceitón ens ha fet saber que l'Ajuntament ja ha col·locat els nous rètols del PR, que calia restablir després de les obres fetes a l'entorn de la deixalleria.

— S'aproven les bases del Concurs Fotogràfic d'enguany i s'acorda d'anunciar-ho al web i als socis. Davant el problema que actualment no hi ha a Sant Just una botiga per imprimir les fotos, es decideix fer gestions per tal de facilitar als socis alguna solució per fer-ho al poble i afavorir així que la gent hi participi.

— S'aprova el calendari de la nova temporada 2023-2024, el qual inclou el nou cicle de conferències i excursions "El fet militar en la història de Catalunya", les excursions matinals, les de la Secció Jove i de la Secció Infantil, i les activitats anuals com el Sopar de Motxilla, el Pessebre, la Sortida a la neu i la Marxa de Regularitat, entre d'altres que puguin sorgir.

# BUTLLETÍ DE LA SEAS. ANY 90. No. 368

**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** — [B...] gràfic



## ÍNDEX

**Portada** — Volcà Chaitén

**02** — Calendari

**03** — Coneixent la Patagònia xilena: El Parc Nacional Pumalín i ascensió al volcà Chaitén (962m), per Martí Orriols

**08** — Deshidratació a les excursions d'alta muntanya. Un cas pràctic, per Daniel Cardona

**12** — Calendari del Cicle de la temporada 2023-2024

**13** — Calendari de les Matinals de la temporada 2023-2024

**14** — Activitats de la SEAS dels mesos de juny i juliol de 2023

**15** — Informació de la SEAS



*Sortida de Veterans 2023. Grup al cim de la Punta SEAS (2.293 m). Foto de Josep Gil*

SEAS, entitat esportiva núm. A01824

Butlletí de la SEAS

**Núm.368** Setembre/Octubre