

SEAS

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

Núm. 380
Setembre/Octubre

2025



*50 anys de cicles temàtics. Sant Pere de Màger. Cicle: Talaies comarcals.
Excursió al puig Castellar (serra d'Ancosa) (15/12/2002). Foto de Jordi Gironès.*



<https://ateneudesvern.cat/seas/>

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

— 16 de setembre

Termini de presentació de fotos per al Concurs Fotogràfic de la SEAS 2025

— 27 de setembre

Sopar de Motxilla al Pati del Roure de l'Ateneu a les 20.30 h

— Del 27/9 al 16/10

Exposició de les 30 millors fotos presentades al Concurs Fotogràfic de la SEAS del 2025

— 28 de setembre

Excursions a la serra del Verd i entorns de Gósol (Solsonès), amb sortida del Parador a les 7 h

— 5 d'octubre

Excursió matinal al pic de Montau (Baix Llobregat-Garraf), amb sortida de l'Escola Montseny a les 7.30 h

— 10 d'octubre

Conferència "Activitat física a la muntanya: beneficia la salut? Per què? Com?" per Laura Sangüesa, a les 19.30 h a la Sala Piquet

— 12 d'octubre

Excursions als cingles de Sant Roc i a la vall de Llémna (Gironès), amb sortida del Parador a les 7 h

— 9 de novembre

Excursió matinal a Sant Quintí de Mediona (Alt Penedès), amb sortida de l'Escola Montseny a les 7.30 h

— 14 de novembre

Conferència "Muntanya hivernal: gaudim-ne amb seguretat" per Roger Martorell, a les 19.30 h a la Sala Piquet

— 16 de novembre

Excursions a la serra de Bufadors i entorns (Osona), amb sortida del Parador a les 7 h

— 28 de novembre

Presentació del llibre *50 anys de cicles 1975-2025* a la Sala Cinquantenari a les 19 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



Art Floral i Interiorisme

FLORETO

Creu 66. Tel 933723103



CISTELLERIA BALLART
Bonavista 82. Tel 933711364

IMMACULADA AMAT
FRANCESC HOMEDES

50 ANYS DE CICLES TEMÀTICS DE CONFERÈNCIES I EXCURSIONS (1975-2025)

Daniel Cardona Pera

Introducció

El 18 d'octubre de 2024, el Daniel Cardona (1975-2000) i el Jordi Gironès (2001-2025) presentaven en una conferència els cinquanta anys de cicles temàtics organitzats per la nostra Secció. Resumint: 382 conferències i 464 excursions realitzades!! Per què ens hem pogut mantenir tant de temps organitzant-ne? Crec que ha estat una fórmula exitosa la de presentar un cicle anual sobre un tema (geogràfic, botànic, històric, art, ecològic...) relacionat amb el nostre país, amb una conferència mensual acompanyada d'una excursió, d'octubre a maig i amb l'ajuda d'un autocar que feia possible deixar-nos en un lloc i recollir-nos en un altre.

El naixement

L'any 1974 el jovent de la SEAS seguia dues tendències: per una banda una de prepolítica d'esquerres (iniciadors de les Festes de la Tardor) i una altra que volia fer excursionisme i fer conèixer el país, aquesta darrera ja havia publicat dues monografies a ciclostil recollint entrevistes fetes a gent del país «Un problema: El despoblament de l'Alta Garrotxa» a la Setmana Santa de 1971 i «Serra del Boumort» a la Setmana Santa de 1972.

Ens trobem a Tots Sants de 1974 en un moment polític del tardofranquisme en què el General moriria un any després. En aquesta data, un grup de la SEAS va preparar una sortida al Montsec d'Ares i al congost del Mont-Rebei¹. Vam dormir a la cova d'en Rosell o dit de La Coma, a prop del refugi lliu-

re de Colobó, gràcies al fet que la Marina Figueras coneixia el Sr. Rosell per la feina i va fer possible que poguéssim pernотar en aquesta cova. A l'hora de sopar, el Jaume Campreciós va exposar la necessitat de fer-nos conèixer al poble i aleshores van sorgir dos temes: el primer, tenir coneixement del nostre país a partir de conferències els dissabtes i excursions el diumenge següent relacionades amb el tema, i el segon, deixar els cotxes particulars i utilitzar l'autocar com a punt de partida i arribada.

Els inicis

El primer cicle va tenir lloc de gener a juliol de 1975 i el vam anomenar «La terra, el paisatge i l'home a Catalunya» i després es va allargar fins al maig de 1978. El títol el vam copiar de l'Agrupació Folklorica de Catalunya. Els primers conferenciant van ser del CEC, ja que jo coneixia el president de la seva Secció de Muntanya, en Lluís Puntís, i al mateix temps havia fet un curset de Jovent (1969-1970) al Centre, on vaig aprendre de Joan Ferran Cabestany i del Josep Nuet. El primer conferenciant del cicle, el 25 de gener 1975, va ser en Joaquín Cabeza Valls de la UEC, que el presentà el Fulgenci Baños. Havia publicat feia poc el llibret *Geografia de Catalunya. Aspecte físic*, que va ser el títol elegit per a la primera conferència. La primera excursió la vam realitzar als Munts el 2 de febrer de 1975 (47 persones).

Aquest primer cicle va ser un èxit de participació i les sortides estaven relacionades

amb les conferències, en què moltes vegades ens acompanyaven els mateixos conferenciants. Malgrat tot, en el segon cicle, del mateix títol, expressàvem en el fulletó de presentació «*Podem titllar el 1r cicle de satisfactori, amb assistència heterogènia i haver fallat la participació i col·laboració d'aquells socis de la nostra Secció a qui anava dirigit el cicle*». Els conferenciants eren la meitat del CEC i alguns de la Federació Catalana de Muntanya. El 3r i 4t cicle, amb el mateix títol i amb menys assistència, es va clausurar l'abril de 1978 amb la darretera sortida al Taga per poca participació. Per falta de gent a causa de la transició política. S'aprova l'Estatut d'Autonomia de Catalunya (desembre 1979) i se celebren les primeres eleccions al Parlament de Catalunya (març 1980), amb la presidència de Jordi Pujol. A finals de 1978, la Junta que dirigia el Jordi Farràs dimiteix en bloc i el Daniel Cardona es veu abocat a agafar la presidència. L'abril de 1978, en Joan Ferran Cabestany ens ajuda a preparar un cicle que serà la revifalla de l'entitat «*La Història de Catalunya en excursions*» (1979-1981).



1976-2-29. Joan Ferran Cabestany. Castell de Queralt. J. Gironès, M. Piquet, J. Buxeda, R. Tubella, Ballart, germans Campreciós. Foto de Lluís Rambán.

Primers cicles (1975-1989)

En els primers cicles «La terra, el paisatge i l'home a Catalunya» es prioritzaven més les sortides culturals que caminar i aquí la figura d'en Cabestany va ser fonamental. La gent corresponia majoritàriament a familiars dels organitzadors i amics/gues d'aquests, amb poca resposta de la resta de socis de la SEAS. Un canvi important és quan en Josep Nuet coordina els cicles dels «Prepirineus» (1984-86) i «Els nostres massissos» (1986-89), en els quals es dona més importància al caminar i menys a les sortides culturals. Aquestes tindran lloc en autocar per visitar algun monument. Aquesta nova visió també donarà peu a seguir fent excursions curtes. Sols un 40% són residents santjustencs en detriment del nucli familiar de sempre. Nous socis forans al poble, provinents d'amics/gues d'Hospital S. Pau, d'IBM..., però sobretot el paper del Ferran de la Fuente (1981) en la captació de nous socis a partir de la seva botiga.

Arribem als 25 anys (1990-2000)

En aquesta darrera dècada dels noranta, «descobrim» una nova parella de coordinadors en temes relacionats amb l'aigua, els rius i el canvi climàtic, són la Maria Riera de vall i el Narcís Prat. Ambdós viuen a Sant Just des de 1986. El Narcís ens va preparar el cicle «Ecologia i Medi Ambient» (1992-1993), en el qual va destacar la sortida del desembre al Garraf amb visita a la vall de Joan amb la Mercè Girona de la CEPA.

Aquesta sortida va ser un èxit amb 72 persones, de les quals 52 van fer l'excursió i la resta la turística al Centre d'Interpreta-



1986-11-16. Comanegra (1.561 m). Cicle Els Nostres Massissos. Foto de Daniel Cardona.

ció del Garraf. Primeres restolines. La Maria Rieradevall va dur a terme el cicle sobre «Animals de mala fama» (1995-1996) amb aranyes, mosquits, llangardaixos...

Mentre les figures de sempre, Josep Nuet, Miquel Vilaplana, Cabestany i un nou vingut com fou el Josep Maria Panareda, faran de comodins i cobriran la darrera dècada dels noranta amb temes de paisatges vegetals, geologia, arbres monumentals, fins i tot un curs d'orientació per muntanya i el de castells catalans (1996-97). Amb dues falques importants: art romànic a càrrec de la Montserrat Pagès (1993-94) i Climatologia (1998-99) amb en Francesc Mauri, Mariano Barriendos parlant-nos del «*Clima del passat*» i les rogatives que es feien per ploure i Javier Martín Vide sobre el «*Canvi climàtic*», tres conferenciants que s'avançaven en 20 anys al que ens vindria.

Primera dècada del nou segle

En aquesta nova dècada, el grup organitzador dels cicles recaurà principalment en el

Jordi Gironès i el Ferran de la Fuente. Ens «deixaran» parcialment els coordinadors de «sempre» Josep Nuet, Miquel Vilaplana... si bé malgrat tot encara en Cabestany portarà a terme dos cicles, en el primer no deixarà del tot la seva faceta d'historiador medieval en «Vies de comunicació» (2001-02), en què gaudirem d'explicacions sobre els camins medievals i d'altres. Cal recordar que en aquest cicle, a partir de gener, deixem de pagar les 1.500 pessetes per sortida que passen a 8,5 €. El segon cicle sobre «Els monestirs» (2007-08) va incloure una visita a Sant Pau del Camp. Mentre que en el primer les excursions van estar relacionades amb les conferències, no va ser així

en el tema dels monestirs.

Sens dubte, els temes d'ecologia i medi ambient guanyen terreny i, el tàndem Narcís Prat i Maria Rieradevall, ens fan descobrir la utilització de l'aigua i la seva reutilització (2000-01) i com estan els nostres rius (2005-2006). Un tercer tema el dediquem a «Espais naturals» (2010-2011) en context a partir de la Llei de la Generalitat de 1985, sobre la creació de nous parcs naturals. Un altre episodi d'actualitat, amb motiu dels 70 anys del final de la Guerra Civil (1939-2009), configura un nou cicle en què en Jordi Amigó, arxiver municipal del nostre poble, va ser el coordinador. Es van lligar molt les conferències amb les sortides, i així recordem la visita al refugi antiaeri de les Escoles a Sant Just i la taula rodona molt emotiva amb Montserrat Canalda, Just Amigó i Sebastià Farràs en «Testimonis de l'exili des de Sant Just».

Davant la manca dels coordinadors de sempre tornem a demanar noves idees al CEC

en les persones de Francesc Beato, Anna Borbonet i en Josep Nuet. El primer coordina les «Talaies comarcals» (2002-03) en context que s'acabava d'editar una guia sobre sostres comarcals de Catalunya, mentre Anna Borbonet, responsable de l'arxiu de la Masia del CEC, ens compaginava un programa sobre l'evolució de «La masia» (2003-04) en el nostre territori. En Josep Nuet ens dona llum sobre la «Història de l'excursionisme» (2004-05) davant els dubtes d'aquell moment sobre cap a on anava l'excursionisme: primeres curses de resistència a muntanya i els nous conceptes de *trekking*, senderisme...

En el cicle de 2008-09 vam fer un homenatge als 75 anys de la SEAS i els coordinadors principals, el Jordi i el Ferran, van convidar els conferenciants més emblemàtics d'aquests primers 33 anys de cicles: Josep M. Panareda, Josep Nuet, Narcís Prat i Miquel Vilaplana. Dues conferències en context de la sequera important que estàvem vivint al nostre país «La gestió de l'ai-

gua a Catalunya» pel Narcís Prat i «El pas-sat, present i futur de les sequeres» per Mariano Barriendos, per acabar amb un enunciat que tancava les nostres conferències anteriors sobre el nostre país «La industrialització a Catalunya» (2006-07), coordinat per Llorenç Ferrer. Cal destacar la Rosa Serra sobre el paper de la dona a les colònies industrials del Llobregat.

Segona dècada del nou mil·lenni. La COVID-19

Nous coordinadors apareixen per preparar els nous cicles i són molt benvinguts. Cadascun aportarà els temes que coneix, així en Lluís Solé, geòleg, ens proposarà temes com la mineria (2013-14) i Manu Llabrés, farmacèutic, coneixedor de les plantes medicinals pel seu treball en la indústria, ens va proposar, conjuntament amb en Daniel Cardona, un cicle sobre «Les plantes medicinals» (2015-16). De la història de les farmacopees a una sortida pràctica per classificar plantes per acabar amb les plantes tòxiques que podem trobar en el dia a dia, sobretot al Pirineu. El segon cicle, per la seva afició de córrer per muntanya, va fer possible que preparés el de «Muntanya: esport i aventura» (2018-19) en el qual els diferents/es ponents l'excursionisme van desgranar diversos esports.

En Ramon Segret, que havia acabat d'estudiar Història ja jubilat, va coordinar tres cicles: «Del paleolític a la romanització» (2012-13) amb la descoberta del ponent



1991-5-12. Puig Drau. Cicle: Geologia.
Foto de Jordi Gironès.



1999-5-9. Creu de Guils- Berèn- Noves de Segre. Excursió conjunta amb Grup exc. d'Oliana. Foto fons de la SEAS.

David Garcia sobre el món iber, que ens va deixar bocabadats dels seus coneixements. En Ramon Segret farà tàndem amb el Jordi Amigó en «La Guerra de Successió 1700-1714» (2014-15) en context que el setembre del 2013 s'inaugurava l'Espai Born, on les excavacions deixaven al descobert la Barcelona d'abans de l'11 de setembre de 1714. Les conferències van estar relacionades amb l'abans, durant els combats corresponents i després de la Guerra de Successió. El darrer, sobre la «Catalunya en el món medieval» (2019-20-21), oferint conferències fins al 6 de març de 2020, ja que el 14 de març l'Estat va decretar el confinament total per la COVID-19 fins al 14 d'abril. Els conferenciants van enfocar els temes sobre el naixement de l'estat feudal amb unes falques sobre Raimon Llull i la Romi Porredon sobre les Homilies d'Organyà. Després del confinament, la Rosa Lluch, a l'octubre, ens va fer observar «La crisi baixmedieval» en context d'un empitjo-

rament del clima (primera meitat del s. XIV), acompanyat d'una superpoblació (s. XIII) que va produir fam a causa de males collites. No serà fins al juny de 2021 que l'Àngel Casals podrà tancar aquest cicle amb el «Despertar del Renaixement». Un cicle que va durar 1 any i 8 mesos!!

Després de la COVID-19

La posada a punt d'aquest cicle de retorn sobre «Camí del Llobregat» (desembre 2021-juny 2022) la va dur a terme l'equip de coordinació dels cicles. Van ser 6 conferències i 7 excursi-

ons «Seguint el Llobregat» des de l'evolució del paisatge de ribera, passant pel patrimoni arran del riu (modernisme del Clot del Moro, les tines de pedra seca de Talamanca...), les colònies del Llobregat, la història minera de la conca del Llobregat (mines de Fumanya i Cercs) ens van fer observar que el Delta del Llobregat ha retrocedit 800 metres en el darrer segle, com a principal causa per les rescloses de les colònies com a font elèctrica durant el segle XIX i per les canalitzacions del riu en el seu tram final. En tot aquest moviment, el Narcís Prat ens alertava de l'empitjorament de la qualitat de l'aigua.

El descobriment de les geografies literàries i la geografia en les batalles militars

Romi Porredon va proposar el títol de «Geografies literàries» (2016-2017) que va coordinar en Llorenç Soldevila (1950-2022), personatge que estava recollint diversos volums sobre aquest fet en la seva obra *Ge-*



2016-11-13. Castanyer Gros dels Roters (Arbúcies). Foto fons de la SEAS.

ografia literària. Per a nosaltres va ser un descobriment del paisatge del país a partir de narracions d'escriptors/es.

Des de conèixer certs barris de Barcelona a través de mossèn Jacint Verdaguer i Jaume Cabré, passant per les comarques del Baix Camp i de Ponent. En Llorenç Soldevila va tractar dos temes: «L'Empordà» de Josep Pla i «El mite del comte Arnau». Les rutes literàries dels Països Catalans van estar representades per Alexandre Bataller de la Universitat de València amb la visita i la lectura de nou cases-museu del País Valencià i per Gaspar Valero de la Universitat de les Illes Balears sobre «Paisatges literaris de la serra de Tramuntana», en el qual descriu sis capítols d'aquesta serra.

A «Geografies literàries amb veu de dona» (2022-23), coordinat per Romi Porredon, la finalitat era recordar la vida i obra d'alguna autora catalana impor-

tant. Es van revisar les obres de la Teresa Pàmies, com a dona entre la literatura i la revolució; Victor Català (Caterina Albert); Isabel Clara Simó, amb 4 compromisos: les lletres, la política, la llengua i el feminisme; Montserrat Roig, que la van dibuixar per la seva passió per viure i per escriure; Mercè Rodoreda, en el procés de les seves obres repassant tots els recorreguts per on va transcórrer la seva vida i Maria Mercè Marçal, la poeta tres voltes rebel del poemari *Cau de llunes*: «ser dona, de classe baixa i de nació oprimida».

Francisco Moreno i Daniel Cardona ens van fer obrir els ulls en «El fet militar en la història de Catalunya» (2023-24), amb la finalitat de compaginar el paisatge a les construccions defensives i de com van influir ambdós en les batalles. Vam repassar la importància de l'emmural·lament dels primers poblats ibers, les defenses d'Empúries, el feudalisme que «inventen» els castells per defensar-se. No va ser en cap batalla a camp obert, però sempre ha estat difícil entendre la pèrdua de Catalunya en el Compromís de Casp, l'Àngel Casals ens ho va fer entenedor; i el paper de Lleida que, a causa de la seva planúria, sempre ha estat l'entrada de les invasions. Ens van narrar els tres assetjaments de finals del segle XVII i inicis del XVIII de la ciutat; ens van clarificar un tema de mar «pirates» enfront de «corsaris»; el militarisme borbònic amb les noves casernes van tenir un gran impacte territorial. El castell de Sant Ferran de Figueres i per últim «La Batalla de l'Ebre», sens dubte una de les confe-

rències que podem titular d'excel·lent d'aquest cicle.

El paper dels autocars del Roig (1977-2008)

A l'inici dels cicles (gener 1975), per a les excursions d'autocar a la SEAS treballàvem amb l'empresa Canals. No estàvem contents amb el tracte i el preu, per la qual cosa vam buscar una altra empresa. En Jordi Cardona (1986) va connectar amb el nostre rector del poble, en Mossèn Ramon Granés, que era de Sant Feliu, i ens van informar que en Ramon Dusaigües, xofer de l'empresa Roig de Castellbisbal, organitzava sortides amb autocar mensuals per a gent gran del poble. Ens el van presentar i oli en un llum!, durant 31 anys va durar la unió amb autocars Roig, amb moltes aventures per explicar i agrair a Josep Roig, que ens portava a llocs que eren més per a autocars de 4 x 4 que per als convencionals. Moltes gràcies Josep!!

Epíleg d'aquests 50 anys

Naixem durant el tardofranquisme (gener 1975) amb la idea d'obertura de l'Ateneu al poble (Festes de Tardor de 1973). En els primers cicles volem fer conèixer el país després d'uns 40 anys durant els quals no ens el van explicar a l'escola. Això va comportar que en els primers anys la majoria de conferenciants, a més de les xerrades, vinguessin també a les excursions. Unes excursions amb el suport d'un autocar que ens deixa en un lloc i ens recull en un altre. El 100% són gent de Sant Just, la majoria familiars dels organitzadors (Gironès, Campriciós, Cardona...), però sobretot de dues famílies: Buixeda i Moreno, que van ésser-hi des del primer dia.

La resposta de la gent de la SEAS va ser bastant nul·la en context de la nova fi-

nestra que s'observava d'obertura política. Daniel Cardona amb en Jordi Gironès, retornen a refer els cicles amb «La Història de Catalunya amb excursions», que ens ha portat fins on som. Va ser un èxit d'assistència amb 100% de gent del poble. Després, fins a finals de segle XX. s'imposaran les excursions físiques que obliguen cada vegada més a la disminució de famílies a les sortides. També s'observa un distanciament entre els temes de les conferències i les excursions relacionades. El Jordi Gironès² destaca el paper important de la gent forana de Sant Just en les sortides, així ho estudia entre els anys 2008 i 2013 i troba que el 63% són persones que no viuen al nostre poble, enfront d'un 37% que sí que ho són. Fins i tot, hi ha nous coordinadors dels cicles que són forans. En Jordi conclou «sense aquest component, aportat des del 1975, possiblement no seríem on som». La finalitat d'unir al màxim les conferències amb les excursions durant els darrers 10 anys ha estat una voluntat de fer-ho, però no és fàcil.

El futur? Podem acabar com les excursions matinals amb cotxes particulars i realitzant excursions circulars, sigui per augment de preus de l'autocar o per la falta d'assistència. És important mantenir les conferències intentant apropar-les amb les excursions. Malgrat tot, no ens podem oblidar que el grup organitzador ja té una certa edat!!

1. Daniel Cardona Pera. «Ara fa 45 anys del naixement de les conferències i excursions d'autocar». Butlletí de la SEAS núm. 348; maig-juny 2020, pàg. 6-8

2. Jordi Gironès Vilardebò. «La importància dels cicles temàtics en l'alta de socis». Butlletí de la SEAS núm.305; març-abril 2013, pàg. 11-13.

LA SERRA DELS TOSSALS

Jordi Gironès Vilardebò



Foto feta des del pla de Capolat. D'esquerra a dreta: tossal de Runers, M. de Déu dels Tossals i serra de Queralt, i al fons els Rasos de Peguera. Totes les fotos són de Jordi Gironès.

L'1 de juny de 2025 a la SEAS, dins el cicle "50 anys de conferències i excursions", vam fer una excursió des de l'Espunyola als cingles de Capolat i la serra dels Tossals, seguint un recorregut que considero molt engrescador atenent la diversitat del paisatge i les bones panoràmiques que hi trobem.

A la SEAS ja havíem anat al pantà de l'Espunyola i cingle de Sant Salvador en

la matinal del 29/6/2014, i més enllà en el temps, el 10/1/1988 i dins del cicle "Els nostres massissos", vam fer un llarg recorregut des del coll de Jouet (prop del túnel de la carretera que va de Berga a Sant Llorenç de Morunys) a la serra dels Tossals i cingles de Taravil acabant al pont de Llinars. Quants indrets hem recorregut amb la SEAS! Però ara es tractava d'unir d'alguna manera aquests dos indrets per la qual cosa vam fer un itinerari des de l'Espunyola fins a Capolat i serra dels Tossals, retornant pel pantà de l'Espunyola i el cingle de Sant Salvador.



Salt de Sallent

Iniciem el camí a l'Espunyola (800 m) passant per l'església dels Sants Metges, seguint el GR-1 i voltant per sota el serrat de Malla entre alzinar i alguns roures. Aquest camí, a poc a poc va guanyant altitud fins que la pujada es va fent més dreta fins assolir el salt de Sallent, pel qual enguany hi queia aigua gràcies a la primavera plujosa que hem tingut. A partir del salt, el paisatge canvia radicalment amb un magnífic bosc de pi roig amb boix i un herbei verd i ufanós.

Aviat entrem en el gran pla de Capolat amb domini dels prats calcícoles, ara ben verds, i alguns claps de pi roig, i fem cap a l'església de Sant Martí de Capolat (1.279) que acull unes quantes masies al seu entorn. Davant nostre i a l'horitzó proper veiem el nostre objectiu que és la serra dels Tossals amb les restes del santuari i a llevant la serra de Queralt, darrere de la qual es veu la zona alta dels Rasos de peguera.

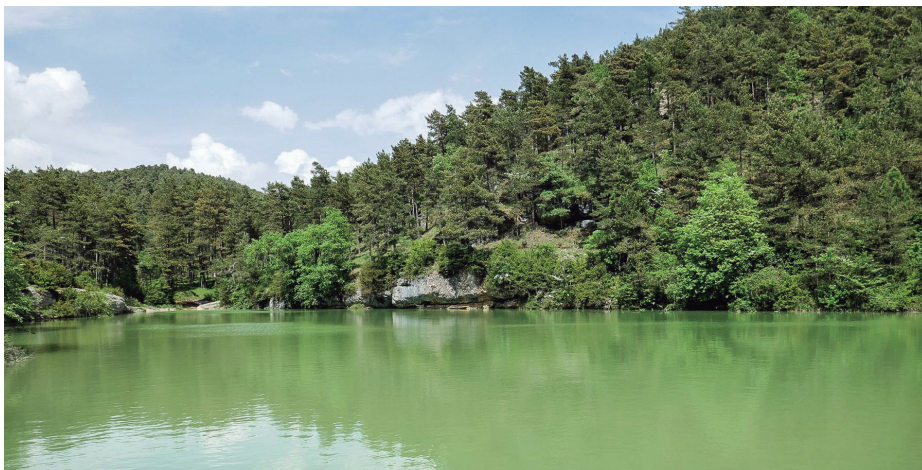
A partir de Capolat, seguim un corriol que va a buscar el torrent que baixa del grau dels Tossals. Quan el trobem, toca pujar fort amb unes ziga-zagues que ens ho fan fàcil fins que arribem al santuari marità (1.436). Ja existia al segle XIII tot i que l'edifici actual, en molt mal estat, data del 1757. Molt àmplies panoràmiques del proper pla de Capolat i de les muntanyes llunyanes que demanen dies clars i diàfans amb Montserrat entre d'altres.

Deixem el GR-1, que se'n va cap a ponent per seguir la serra i el recorregut

que vam fer el 1988, i iniciem una davallada al pla de Capolat fins que arribem al pantà de l'Espunyola (1.109) que està ple a vessar. Just abans d'arribar-hi hi ha la font de Canaleges al costat mateix del torrent; un bon lloc per dinar a l'esplèndida gespa sota la pineda de pi roig.

En aquest punt tenim dues opcions. La més recomanable és adreçar-se a llevant fins al cingle de Sant Salvador des d'on retornarem a l'Espunyola baixant per un grau, una mica dret al principi. Dalt del cingle hi ha les restes de la seva ermita. L'altra opció és baixar directament a l'Espunyola des del pantà.

Una excursió de 14,5 km amb un desnivell acumulat de 829 m, que de ben segur agradarà tothom. Aquests són els horaris de camí efectiu acumulats: L'Espunyola, salt de Sallent 1.00, Sant Martí de Capolat 2.00, santuari dels Tossals 2.30, pantà de l'Espunyola 3.40, cingle de Sant Salvador i l'Espunyola 5.10 h.



Pantà de l'Espunyola

**SEAS****SALUT I MUNTANYA**

SECCIÓ EXCURSIONISTA DE L'ATENEU SANTJUSTENC (SEAS)
 Carrer de l'Ateneu, 3 08960 Sant Just Desvern <http://www.santjust.org/seas>

Setembre 2025	28	Excursió a la serra del Verd (Solsonès)
Octubre	10	"Activitat física a la muntanya: Beneficia la salut? Per què? Com?" per Laura Sangüesa
	12	Excursió als cingles de Sant Roc (Gironès)
Novembre	14	"Muntanya hivernal: gaudim-ne amb seguretat" per Roger Martorell
	16	Excursió a la serra de Bufadors (Osona)
Desembre	12	"La deshidratació a l'alta muntanya, un problema seriós" per Daniel Cardona
	14	Excursió al puig de la Mola (Garraf)
Gener 2026	9	"Nutrició per a un bon rendiment a la muntanya" per Cristina Capella
	11	Excursió Capafonts-tossal de la Baltasana (Baix Camp-Conca Barberà)
Febrer	13	"La cura dels peus per anar a la muntanya" per Teresa Montero
	15	Excursió al cim de Sant Miquel de Solterra (La Selva)
Març	13	"Consciència corporal en les activitats de muntanya: biomecànica de la marxa" per Andrea Sabata
	15	Excursió al puig Sobirà (Port del Comte)
Abril	10	"Cura del cos i prevenció de lesions: preparació muscular i articular, i esti raments" per Andrea Sabata
	12	Excursió de Centelles als Hostalets de Balenyà (Cingles de Bertí, Osona)
Maig	7	"Perills a la muntanya estival: entre allò objectiu i allò subjectiu" per Roger Martorell
	8-10	Excursió al massís del Port (Baix Ebre)
Juny	7	Excursió de cloenda a Les Llosses (Ripollès)

Les conferències dels cicles temàtics tenen lloc els divendres a les 19.30 h del vespre a l'Ateneu



**SEAS****MATINALS 2025 – 2026**

SECCIÓ EXCURSIONISTA DE L'ATENEU SANTJUSTENC (SEAS)
Carrer de l'Ateneu, 3 08960 Sant Just Desvern <http://www.santjust.org/seas>

05-10-2025	Pic de Montau (Baix Llobregat-Garraf)
09-11-2025	Sant Quintí de Mediona (Alt Penedès)
21-12-2025	Torrent de Colobriers (Vallès Occidental)
18-01-2026	Penya Bruguera (Baix Llobregat)
08-02-2026	Castellsapera (Sant Llorenç-L'Obac)
08-03-2026	Montserrat (Bages)
19-04-2026	Gallecs (Vallès Oriental)
24-05-2026	Turó de Morou (Montseny)
14-06-2026	Cloenda al salt del Mir (Osona)





ACTIVITATS DE LA SEAS DELS MESOS JUNY I JULIOL DE 2025

Cicle "50 anys de conferències i excursions" Excursions a la serra dels Tossals i als entorns de Montclar (Berguedà)

01/06/2025 - L'excursió llarga fou una circular amb sortida de l'Espunyola, passant per l'església dels Sants Metges, el salt de Sallent, Sant Martí de Capolat, serra dels Tossals, pantà de l'Espunyola i retorn a l'Espunyola, amb un recorregut de 14,5 km i +/- 829 m de desnivell acumulat. La curta va ser una circular a l'entorn del poble de Montclar de 7,6 km i +/- 249 m. La cultural es va fer a Montclar. Hi va haver un total de 28 participants.

Secció Jove

07-08/06/2025 - Excursió al pic de los Infiernos (Pirineu aragonès)

Ascensió al pic de los Infiernos sense arribar al cim per les condicions de la neu, amb 9 participants.

Secció Infantil Excursió de la Secció Infantil al Camí dels Bandolers (Garrotxa)

01/06/2025 - Excursió de la Secció Infantil al Camí dels Bandolers (Garrotxa), amb una assistència de 32 persones entre nens/nenes i pares.

Matinal de cloenda i literària al Far (Selva)

08/06/2025 - Itinerari amb inici al coll de Condreu passant pel Bolet de la Toia, coll de Condreu, coll de Malla, ermita de Santa Anna, els Miradors i El Far, on vam fer el dinar de cloenda. Pel camí la Romi Porredon ens va fer diverses lectures sobre el fet de caminar, amb 16 participants.

Cicle "50 anys de conferències i excursions" Cloenda de les excursions del cicle temàtic a Falgars (Berguedà)

15/06/2025 - L'excursió llarga va pujar a Falgars des de La Pobla de Lillet passant per Santa Maria de Lillet i el xalet de Catllaràs, amb un recorregut de 13 km i un desnivell acumulat de 664 m. La curta va pujar a Falgars seguint el GR-4 amb un recorregut de 8,7 km amb un desnivell de 426 m. La cultural va fer una visita turística a La Pobla de Lillet per després anar amb taxi fins a Falgars on es va fer el dinar de cloenda. Després de dinar tant la llarga com la curta retornaren a La Pobla de Lillet. En total foren 45 participants.

Secció Jove Recollida de la Flama al cim del Canigó (Conflent)

22-23/06/2025 - Membres de la Secció Jove pugen al cim del Canigó des de Fillols, per recollir la Flama del Canigó que després van dur fins a Sant Just Desvern, amb 6 participants.

Sortida de Veterans a Núria (Ripollès)

05-06/07/2025 - Dissabte 5, pujada a Núria amb el cremallera des de Queralbs, on es van fer 4 itineraris: al Puigmal, al Torreneules, baixada a Queralbs per les gorges, volta al llac i alberg del pic de l'Àliga. Es va dormir a l'hotel Catalunya Park de Ribes de Freser. El diumenge 6 es va fer una visita guiada a Ribes de Freser. Es va sopar, esmorzar i dinar a l'hotel Catalunya Park, amb un total de 28 participants.

Sopar de Lluna Plena al Pont de Vilomara i Rocafort

12/07/2025 - Excursió d'anada a Rocafort des del castell de Rocafort passant per la font de l'Adjutori. La de tornada va ser una altra ruta que també va passar per la mateixa font i va acabar al castell de Rocafort on ens esperava l'autocar. El recorregut total fou de 6,1 km i un desnivell acumulat de +/- 213 m. El sopar es va fer a la Masia de Can Serra (Rocafort) amb una participació de 32 persones.

Secció Jove al pic d'Aragüells (Pirineu aragonès)

12-13/07/2025 - Pujada al pic d'Aragüells (Pirineu aragonès) des del refugi de Coronas, amb 13 participants.

Sortida al Pirineu 2025. Vall de Boí

18-19-20/07/2025 - Divendres dia 18. Desplaçaments lliures fins al Balneari de Caldes de Boí on vam fer estada els tres dies amb 36 participants. **Dissabte dia 19.** Excursió llarga: Fou una semicircular estany de Pessó, pic Roi i tuc de Carants (13 km +1.180 m). Opció només fins a l'estany de Pessó (10 km +800 m). Excursió curta: Presa de Cavallers, estany Negre i refugi Ventosa (12 km +438 m). Opció només fins a les Llastres de la Morta (6 km +225 m). **Diumenge dia 20.** Excursió llarga: estanys i pic de Gémena i estany Roi (14 km +1.109 m). Opció només fins als estanys de Gémena (11 km +839 m). Excursió curta: Pujada en taxi fins a Aigüestortes on s'inicià el recorregut per la vall de Sant Nicolau baixant per la cascada del Sant Esperit, estany Llebre, Sant Nicolau i Camí de la Llúdriga (8,4 km +100 m).

**ACORDS DE LA JUNTA****Reunió del 30 de juny de 2025**

Altes: Aitor Arredondo (1335)

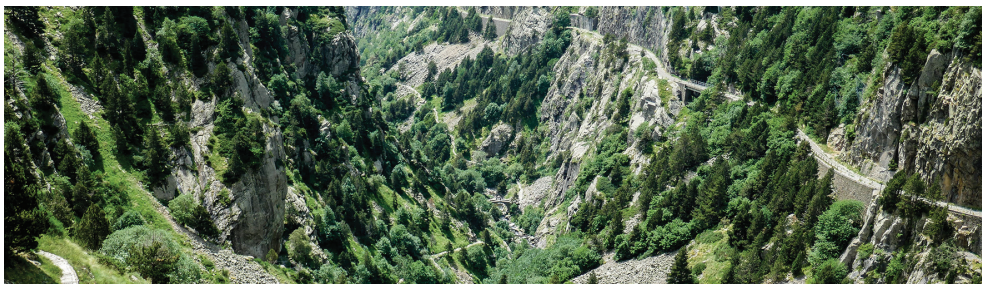
Baixes: Vanessa Mateo (1309), Jaume Joan Verge (1308)

— El Concurs ja està anunciat a la web, des d'on es pot fer la sol·licitud de participació i enviar les fotos, també ja estan fets els marcs que faltaven per a tenir els 30 de les millors fotos que s'exposaran a partir d'ara, i ja estan confirmats els membres del jurat, que seran els mateixos de l'any passat.

— Es revisa l'estat actual del llibre *50 anys de cicles 1975-2025*, que està previst acabar passat l'estiu, moment en què s'envia-

rà als socis un full de mostra de com serà llibre i posteriorment es crearà un formulari per poder encarregar el llibre, amb el corresponent pagament previ, que es penjarà a la web. Finalment el 28 de novembre a les 19 h es farà l'acte de presentació del llibre a les 19 h a la Sala Cinquantenari.

— En l'edició de la Flama del Canigó d'enguany, sis membres de la Secció Jove van anar al cim del Canigó (2.784 m) per recollir la flama, baixar-la a Sant Just i dur-la el 23 de juny a la plaça Malaret on es feu la tradicional lectura del manifest, l'encesa del pevetter i l'encesa d'una foguera. Els membres de la secció Jove que van participar-hi van pujar a peu des de Fillols (576 m).



Sortida de Veterans. Pont de Cremal (al fons) i riu de Núria. Foto de Jordi Gironès.

BUTLLETÍ DE LA SEAS. ANY 92. No. 380

Taula de redacció — Leonci Canals, Maria Garcia, Jordi Gironès
Ramon Prat, Teresa Reverter 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** — 50 anys de cicles temàtics. Sant Pere de Màger.
02 — Calendari
03 — 50 anys de cicles temàtics conferències i excursions (1975-2025), per Daniel Cardona.
10 — La serra dels Tossals, per Jordi Gironès
12 — Calendari del Cicle: Salut i muntanya
13 — Calendari Matinals 2025-2026
14 — Activitats de la SEAS dels mesos de juny i juliol de 2025
15 — Informació de la SEAS



Sortida al Pirineu 2025. Refugi Ventosa i Calvell. Foto de Jordi Gironès.

SEAS, entitat esportiva núm. A01824

Butlletí de la SEAS

Núm.380 Setembre/Octubre