

Núm. 383 - Any 93 - Març/Abril de 2026



Butlletí de la SEAS

Secció Excursionista de l'Ateneu Santjustenc

Travessant els Pirineus:
De Canfranc a Ordesa, agost de 2018

Cap de setmana a la Vall de Núria
Primera sortida oficial de la SEAS +35:
neu, criteri i una mica d'èpica

Sortides amb segell SEAS:
el Pessebre i les Restolines



ÍNDEX

- Portada** — Pujada al Coll de Tebarray, amb el Balaitus al fons. Borja Guijarro
- 02** — Calendari
- 03** — Travessant els Pirineus: de Canfranc a Ordesa, agost de 2018, per Borja Guijarro
- 07** — Cap de setmana a la Vall de Núria (17–18 de gener, 2026). Primera sortida oficial de la SEAS +35: neu, criteri i una mica d'èpica, per Jordi Bosch i Jordi Porta
- 10** — Sortides amb segell SEAS: el Pessebre i les Restolines, per Romi Porredon
- 14** — Activitats de la SEAS dels mesos desembre 2025 i gener 2026
- 15** — Informació de la SEAS

CALENDARI

— 7 i 8 de març

Sortida amb raquetes de la Secció Jove i SEAS +35

— 8 de març

Excursió matinal a la regió d'Agulles (Montserrat), amb sortida de l'Escola Montseny a les 7.30 h

— 13 de març

Conferència "Consciència corporal en les activitats de muntanya: biomecànica de la marxa" per Andrea Sabata, a les 19.30 h a la Sala Piquet

— 15 de març

Excursions de Centelles als Hostalets de Balenyà (Osona), amb sortida del Parador a les 7 h

— 15 de març

Excursió de la Secció Infantil al castell de Montesquiu i Sant Quirze de Besora (Osona)

— 21 de març

Assemblea de la SEAS a les 11 h al local de la SEAS

— 10 d'abril

Conferència "Cura del cos i prevenció de lesions: preparació muscular i articular, i estiraments" per Andrea Sabata, a les 19.30 h a la Sala Piquet

— 11 i 12 d'abril

Sortida de la Secció Jove

— 12 d'abril

Excursió a Sant Julià del Mont (Garrotxa), amb sortida del Parador a les 7 h

— 18 i 19 d'abril

Sortida de multiesport de SEAS +35 a Àger (Noguera)

— 19 d'abril

Excursió matinal a Gallecs (Vallès Oriental), amb sortida de l'Escola Montseny a les 7.30 h

— 19 d'abril

Excursió de la Secció Infantil a Collbató (Baix Llobregat) amb barbacoa

— 29 d'abril

Projecció del documental "40 anys de la 1a ascensió catalana a l'Everest" presentat per l'expedicionari Carles Vallès, a les 19 h a la Sala Cinquantenari

Normativa dels articles per al Butlletí

El Butlletí dedicarà un màxim de 5 planes per cada article. Així, un article haurà de tenir a tot estirar 1.800 paraules (9.300 caràcters sense espais), comptant amb l'espai reservat per a una imatge per plana. L'article ha d'estar en format Word sense editar i les fotografies s'han d'enviar per separat de l'article.

TRAVERSANT ELS PIRINEUS: DE CANFRANC A ORDESA, AGOST DEL 2018

Borja Guijarro

Un punt de llum s'albira al final del túnel, a penes un punt blanc que s'expandeix circularment a mesura que ens hi apropem, deixant enrere la foscor de l'últim túnel. El sotragueig sobre les vies s'alenteix, i es converteix en una melodia suau que anticipa l'anhelat final del viatge. «El final només és el principi», penso des de la cabina del Canfrancero —un tren que sembla d'una altra època.

Després d'un llarg viatge per paisatges de somni, el tren arriba a la seva parada final en aquesta vall pirinenca perduda, emetent una xiulada aguda amb la qual avisa els habitants de Canfranc de la seva arribada. El viatge fins a aquest remot lloc del Pirineu ha estat llarg, però per fi hem arribat a l'inici de la nostra ruta que, en aquesta ocasió, ens portarà des de Canfranc fins a Benasc.

Ibones de Anayet amb el Midi d'Ossau al fons



Davant nostre es troba la majestuosa estació internacional de Canfranc, que antigament havia estat una gloriosa estació fronterera estil art-déco, testimoni de trames d'espies, refugiats i contrabandistes. Avui amb prou feines és una ombra del seu orgullós passat, encara que es rumoreja que planegen renovar-la per convertir-la en un hotel de luxe.

Passem la nit com podem enmig d'una canícula que manté les temperatures d'agost de 2018 molt per sobre del normal per a la zona. A la vall, la calor es fa insofrible, i ni el riu que passa per darrere del nostre hostel és capaç de refrescar la temperatura nocturna.

Quan comença el dia, llueix un dia esplèndid; sabem que farà molta calor. Així i tot, reunim amb alegria la bella vall de la Canal Roya, una espectacular i salvatge vall glacial

que, com si d'un cargol es tractés, va girant sobre si mateixa fins a arribar als Ibones de Anayet. M'entristeix pensar que una vall tan bella es vegi amenaçada davant els plans salvatges d'inundar-la de ciment i metall per expandir l'estació d'esquí d'Astún, malgrat la certesa que el canvi climàtic extingirà les estacions d'esquí del Pirineu en les properes dècades.

Després de diverses hores de caminada, aconseguim la primera fita del dia, l'Ibón de Anayet. El sol crema i no hi ha lloc on refugiar-se. Encara que intuïm que el dia serà llarg, encara tenim forces, per la qual cosa

Borja Guijarro



Pujada final a l'Anayet

decidim amagar les motxilles darrere de la paret d'una barraca en ruïnes i pujar al pic d'Anayet.

Un calfred ens recorre l'esquena mentre admirem les parets verticals de la magnífica torre volcànica. Des de baix, aquesta torre que podria haver sortit d'una obra de Tolkien sembla infranquejable. Però sabem que, malgrat el seu aspecte amenaçador, té un punt feble: una xemeneia estreta i vertical que condueix directament fins al seu cim, a la qual s'arriba després de flanquejar una inclinada i exposada placa protegida per cadenes. Després d'avançar unes noies que s'han quedat bloquejades a les cadenes, ens divertim grimpant per la xemeneia fins a sortir, de cop, al cim de l'Anayet. Les vistes són magnifiques: enre-re queden el Castillo de Acher, l'Aspe i el Bisaurín, que tan bones memòries m'evoken, mentre que per davant ens esperen el Balaitús, els Infiernos i una infinitat de pics que s'estenen fins a l'horitzó. Els Pirineus en estat pur.

Una setmana després de posar els peus al cim de l'Anayet, ens disposem a intentar un objectiu més ambiciós: pujar al Monte Perdido, un cim mític dels Pirineus i el tercer pic més alt de la serralada.

Aquesta setmana ens sentim prou forts per intentar un pic que fa ja molts anys que se'm resisteix. Amb l'espina clavada que espero poder-me treure, intento memoritzar la ruta que ens ha de portar des del refugi de Góriz fins al cim d'aquesta muntanya tan cobejada.

Quan sortim del refugi fa fred i el cel està ennuvolat. Ja des del principi, és un camí sense treva que puja verticalment en línia recta cap a l'Ibón Helado. Les muralles que protegeixen el Monte Perdido desapareixen constantment en la boira, com si juguessin a fet a amagar, amb prou feines deixen entreveure la majestuositat de les muntanyes que ens envolten.

El grup de bombers que fins ara anava davant nostre desapareix en la boira quan, seguint

unes fites, comencem a pujar per un pendent més fort. El camí costa molt de veure, i el meu nivell d'alerta ha anat en augment. Soc conscient dels precipicis que abunden en aquestes muntanyes, i la possibilitat de caminar cegament cap a una caiguda fatal no és gaire falaguera. Consulto frenèticament l'altímetre a mesura que guanyem metres. «Això no sembla correcte», em dic en veure que ja som pròxims als 3.000 m, però encara no albirem l'Ibón Helado.

El terreny s'ha tornat abrupte, el camí pràcticament ha desaparegut i, per culpa de la boira, em falten punts de referència. En veure que el camí es torna més tècnic i exposat, comparteixo els meus dubtes amb la Jana i decidim retrocedir sobre els nostres passos. No obstant això, tot just comencem a baixar, ens topem amb un grup de navarresos que també pugen al Monte Perdido. «Llavors no estàvem tan perduts», pensem, mentre ens disposem a seguir-los.

Mentre avancem a poc a poc pel delicat terreny, apareix una canal amb neu. Uns fran-

cesos que surten de no se sap on la creuen i desapareixen novament en la boira. Els navarresos s'han quedat impressionats, i es tornen a animar a continuar malgrat que no sembla haver-hi traça del camí per enlloc. Els dubtes em tornen a envair. «Això no és com ho recordo», dic a la Jana. Reviso el mapa i l'altímetre per constatar que alguna cosa falla. «Mira», li dic, «el camí hauria de ser com una L invertida, girant 90 graus en arribar a l'Ibón Helado. No obstant això, estem a més de 3.000 m i no hem vist l'Ibón. «Això no pot ser», concloc, mentre li dic que és millor que tornem a descendir.

Aviso els navarresos que nosaltres no seguirem. De sobte, i davant la nostra sorpresa, un d'ells treu un GPS que tenia guardat a la motxilla: «Tota aquesta estona tenint l'instrument a mà i només el treu ara!», murmuro amb ràbia per dins. I, en efecte, el GPS amb el seu bell mapa en color ens confirma que ens hem equivocat de camí. Amb la boira, hem seguit unes fites que pugen cap a la Punta de las Escaleras per una secció bastant tècnica. Estem, en al-

La vall d'Ordesa, amb el Monte Perdido envoltat pels núvols





Borja Guijarro

La Jana als peus de la famosa Escupidera

tres paraules, sota la piràmide somital del Monte Perdido, just per sota de la famosa Escupidera, sota una muralla de roca que ens separa uns 250 metres del cim.

«Com hem pogut equivocar-nos tant?», em pregunto mentre descendim, fixant-nos atentament en les fites del camí per no perdre'ns encara més. Activo la funció del meu rellotge que ens permet traçar els nostres passos de tornada i que evitarà que ens despenyem per un dels penya-segats que ens envolten, fins a arribar finalment al punt en el qual ens vam desviar del camí. Curiosament, la boira s'ha escampat per un moment, i permet veure a simple vista les cadenes que marquen el camí habitual cap al Monte Perdido. Em sorprèn que fa una estona no hàgim estat capaços de veure-les, malgrat haver-hi estat tan a prop! I em recorda com poden ser de traïdores les muntanyes en males condicions.

A partir d'aquí, el camí és molt més clar i, en poca estona, arribem a l'Ibón Helado. Des d'aquí, amb prou feines veiem la temuda Escupidera, l'amenaça de la qual ha quedat reduïda a una gelera en la seva part inferior que franquegem sense problemes. La pujada, primer per la cresta i després per la tartera, és fatigosa. Ens trobem dos corredors

que només van vestits amb unes malles curtes i una jaqueta lleugera. Han hagut de girar cua, ja que les temperatures ronden els 4 graus centígrads i, amb el vent, la sensació tèrmica és bastant baixa.

Després de diverses hores de marxa, incertesa i esforç, arribem finalment al cim del Monte Perdido, on ens abracem, contents d'haver aconseguit fer el cim. Les vistes quedaran per a un altre dia, ja que la boira ho embolcalla tot i oculta un dels millors paisatges dels Pirineus. Malgrat això, sabem que davant nostre s'obren noves valls, pics i camins que ens conviden a ser descoberts. Continuarà...

Comentari

Aquest és el segon article d'una sèrie de 7 que aniran sortint al nostre Butlletí, que recòrrer el GR-11 fent diferents cims del Pirineu. El primer va sortir al núm. 334 de gener/febrer de 2018.

Al cim del Monte Perdido



Borja Guijarro

CAP DE SETMANA A LA VALL DE NÚRIA (17-18 DE GENER, 2026)

PRIMERA SORTIDA OFICIAL DE LA SEAS +35: NEU, CRITERI I UNA MICA D'ÈPICA



Jordi Bosch i Jordi Porta

Hi ha sortides que surten soles. I n'hi ha d'altres que, abans de posar-te les botes, ja t'han fet caminar: **el Meteocat amb més visites que la web de la SEAS**, missatges amunt i avall, baixes d'última hora i aquell dubte inevitable de "ho tirem endavant o ho posposem?". La nostra primera sortida oficial de la **SEAS +35** a la **Vall de Núria** va ser d'aquestes segones. I justament per això va ser tan rodona: perquè vam ser perseverants, sí, però sobretot responsables, adaptant-nos al que deia la muntanya.

Presortida: la desbandada anunciada (i els valents que s'hi van quedar)

La setmana prèvia va ser una *masterclass* de comunicació i flexibilitat: cada cop que algú mirava la previsió meteorològica, la llista de participants feia un petit terratrèmol. Altes, baixes, «ja et diré alguna cosa», «si el temps s'aguanta»... el clàssic ballet hivernal. Però, entre dubtes i prudència, el grup es va acabar consolidant i vam tirar endavant.

El pla original era pujar a peu des de Queralbs pel camí Vell, però el context

d'hivern venia seriós i el **risc d'allaus** va fer que tothom recuperés el seny de cop. A recomanació de la Junta, vam decidir **pujar i baixar amb el cremallera des de Ribes de Freser** i fer **itineraris segurs dins de Núria** (el Jordi Porta content, amb el que li agraden els trens, ens recorda que Núria és un exemple de mobilitat sostenible, ja que només s'hi pot accedir a peu i amb el cremallera). Aquí cal agrair especialment al **Jordi Gironès**, que ens va ajudar a trobar alternatives prudents a l'entorn de **Mulleres/Finestrelles** i a tancar un cap de setmana amb criteri.

I sí, també vam ser insistents amb el material (a la neu no hi ha capricis, sinó necessitats de supervivència): **capcs tèrmiques, impermeable**, guants de veritat, *buff*, recanvi sec... perquè l'hivern és molt maco fins que et quedes xop.

Dissabte matí: primer set... amb raquetes de neu i dues pilotes (d'atreviment)

Dissabte a les 8.00 h ens vam trobar al **Parador de Sant Just**. Primeres cares de son, primeres bromes i aquella sensació que ja



Sortida amb raquetes per la vall de Núria

fèiem grup abans fins i tot de sortir del poble. Vam enfilem amb cotxe cap a **Ribes de Freser** i, des d'allà, el *combo* guanyador del cap de setmana: **cotxe + cremallera** fins a Núria previ esmorzar al mític bar Gusi de davant. El Carlos va proposar canviar els bitllets del cremallera per poder avançar la sortida i vam tenir sort que els treballadors de FGC ens ho van poder oferir.

Baixar del cremallera i veure la vall tota blanca és un canvi de pantalla: silenci, fred i un paisatge que imposa. I aquí va arribar el moment «**tenístic**»: raquetes de neu posades, pista blanca i el primer «**això va de debò**» a cada petjada. **Érem una desena** i, tot i alguna

baixa d'última hora, vam tirar endavant; **mentió especial per a la Judit**, fitxatge exprés i ambaixadora del **Baix Llobregat** (perquè tota subsecció seriosa necessita diplomàcia territorial).

Dissabte tarda: ruta, neu i burpees presopar (per matar el temps)

La tarda va ser de caminar amb cap: ruta assequible, ritme de grup, parades curtes i neu caient amb persistència. Al Strava surt «modest», però amb neu cada pas pesa una mica més i cada pausa s'agraeix el doble.

I abans de sopar, mentre «fèiem temps», va arribar l'escena que ningú havia demanat però tothom recordarà: **burpees** a fora, nevant a menys zero graus amb la Lara i en Jordi Bosch al capdavant... en malles i descalç.

Dissabte nit: sopar de categoria, “l'impostor” i la paraula prohibida

Un cop a l'alberg, el sopar va ser d'aquells que et recuperen l'ànima (i una mica de fe en la humanitat). Bona quantitat, bon menjar i millor companyia: exactament el que tocava després d'un dia de neu.

Després va tocar la part «cultural»: jocs de taula, amb protagonisme clar per a l'Impostor (gràcies Ramon). En menys de deu minuts ja teníem mitologia interna i la paraula «**guineu**» va quedar instaurada; no entraré en detalls (que això no és un judici), però va quedar clar que hi ha abrics que és millor no portar si no vols acabar assenyalat, que el tàndem Lucas - Oriol pot fer mal: «**Hawai**», i que el Bernat és molt benevolent: «**Antonio Banderas**».

Diumenge matí: «Los Ángeles de Ramón» i un esmorzar com Déu mana
Diumenge al matí es va confirmar una al-

tra veritat universal: a l'alberg s'hi dorm massa bé. L'Oriol, el Lucas, el Bernat i els Jordis havíem quedat per llevar-nos a les 6 per fer el **Pic de l'Àliga** ... però entre la nevada, el fred i el llit, el cim va quedar per a un altre dia. Vam optar per l'estratègia més intel·ligent i menys heroica: **dormir una mica més**.

I llavors, l'element decisiu del matí: l'esmorzar. Un esmorzar **com Déu mana**, d'aquells que et posen el cos a lloc i et fan pensar que, potser, la muntanya també s'entrena a taula.

Aquí també va quedar oficialitzat el gran titular social del cap de setmana: el repartiment d'habitacions havia deixat una combinació irrepetible, amb **tres noies i el Ramon** compartint espai. El nom es va imposar sol: «**Los Ángeles de Ramón**». I ja està: primera sortida oficial i primera llegenda interna. A nivell de grup, cal remarcar l'**esperit de superació de la Carme**, amb aquella constància tranquil·la que suma més que qualsevol frase motivacional. **Recordant un**

dels últims cicles de conferències de la SEAS sobre hidratació, el cap de setmana ens va deixar el recordatori pràctic: amb el fred és fàcil oblidar-se de beure, tot i estar envoltats de neu (aigua per tot arreu, però en format "paisatge")... **per sort, portàvem aigua de sobres** i no va caldre cap experiment.

Diumenge tarda: santuari, baixada i "ara sí que plou" fins a Sant Just

La tarda va ser de tancar el cercle: **visita al santuari**, última passejada per la vall, fotos, i el comiat inevitable. Cremallera avall fins a **Ribes de Freser**, cotxes i cap a casa.

I com si el temps volgués fer una última broma, la tornada va venir amb forta pluja. D'aquelles de «això no ho teníem a l'itinerari». Però ja ens era igual: veníem amb la motxilla plena de bons records, amb la satisfacció d'haver començat amb criteri... i amb ganes de la següent aventura!

Això tot just arrenca... propera sortida de la SEAS +35: ens veiem el 7 de febrer.



Grup +35 que va anar a la primera sortida a Núria, drets d'esquerra a dreta: Oriol, Lucas, Carlos, Jordi Bosch, Judit, Carme i Laura; ajupits començant per l'esquerra: Ramon, Bernat i Jordi Porta

SORTIDES AMB SEGELL SEAS: EL PESSEBRE I LES RESTOLINES

Romi Porredon



Pessebre de 2025 al cim del Cogul, serra de Busa (Solsonès)

Jordi Gironès

EL PESSEBRE (29 i 30 de nov. de 2025)

El dissabte 29 de novembre sortírem cofois amb els cotxes de Sant Just fins a Navès, on vam fer la primera aturada per esmorzar al bar Santa Llúcia que ens esperava per oferir-nos entrepans variats i suculents. Un cop atipats, vam pujar de nou als cotxes fins arribar al pla de Rial on havíem d'enfilar camí cap al pic el Cogul de Busa (1.526 m), lloc decidit enguany de col·locar el pessebre. La vegetació que anàvem trobant era de brolles de romaní i timonedes amb foixarda i garrigues de coscoll, amb bosquines de pi blanc. Arribàrem al cim. Les vistes des del Cogul eren impressionants, ja que són a 360°, i des d'allí es divisaven clars l'embassament de la Llosa, el puig Sobirà, el Port del Comte... i vinga fotos per aquí i per allà perquè la memòria registrés bé la bellesa de l'indret. Col·locat el pessebre i fetes les fotografies de rigor, ens vam encaminar cap al mirador de la Creu de Capolat o Capolatell, petit planell singular envoltat de cingles. Es tracta d'una gran mola rodejada de

penya-segats a la qual s'accedeix per un petit pont de ferro que va ser utilitzada com a presó natural de soldats de l'exèrcit de Napoleó durant la Guerra del Francès. Déu-n'hi-do la feredat i l'isolament que degueren patir els presoners en aquell indret.

A continuació, vam agafar el camí de baixada cap als cotxes, on vam dinar plegats, mig asseguts a terra, amb menges diferents portades de casa. Un cop dinats, vam pujar cadascú al seu cotxe i ens vam dirigir cap a l'hostal La Roda d'Avià, on vam prendre habitació, ens vam acomodar i arreglar per anar al carrer del Roser on hi havia la tradicional Fira de la Xocolata i la Ratafia de Berga, una mostra de l'elaboració artesanal d'aquests productes, amenitzada per un grup de ball a la plaça dels Països Catalans. Qui més qui menys ho va ben aprofitar bo i firant-se comprant ratafia, xocolata i fins formatges exquisits. Retornats a l'hostal, ens hi esperava el sopar i la tradicional cantada de nades, acompanyada de les habituals restolines preparades amb tot l'amor per

l'equip dels nostres quatre pessebristes. L'endemà diumenge teníem la visita pel casc antic de Berga amb el guia Toni Gol. Vam començar el recorregut pel nucli antic que remunta al s XIV. De primer, ens aturàrem a la plaça de Sant Joan o de les Dones i en Toni encetà l'explicació amb pinzellades de la història berguedana i vet aquí que van començar a aflorar un seguit d'anècdotes fortuïtes, amb un denominador comú: la ciutat de Cervera. I és que, tot i la seva llunyania geogràfica, aviat dos personatges històrics relligaren les dues capitals de comarca: el primer, situat a l'última batalla de la primera carlinada, el juliol del 1840, en plena desbandada de l'exèrcit carlí. Es tractava de l'últim resistent, Ramon Cabrera, qui va preparar la defensa contra les tropes del general Espartero justament a Berga, però la derrota (inevitable) el va obligar a fugir tot seguint el camí traçat per altres capitosts carlins, com Benet Tristany o "el Ros d'Eroles", de

nom Bartomeu Porredon... que va resultar ser un avantpassat d'una de les participants a l'excursió del pessebre, originària de Cervera, on sembla que el llavors brigadier carlí va sembrar la seva llavor.

El segon personatge va aparèixer tot seguit, també en el marc de les carlinades, però en el vessant humanitari, quan l'explicació del guia Toni Gol parlava de la creació de l'hospital de sang berguedà a càrrec de la Congregació de Germanes de la Sagrada Família, dedicada a l'educació de nens i joves i a l'assistència de malalts i ancians i que, durant la Primera Guerra Carlina, va formar part de la junta dels hospitals carlins. Resulta que la Congregació havia estat fundada per la beata Anna Maria Janer, nascuda a Cervera l'any 1800! I com que no hi ha dos sense tres, aquesta segona referència a la capital de la Segarra, a més dels somriures i els cops de colze de rigor amb la cerverina del grup, va fer recordar al Toni Gol una visita esplèndida que va fer-hi, de la qual recordava la bonhomia i gràcia amb què s'explicava el guia cerverí de 93 anys! «L'Armand Forcat! No en conec d'altre!!» va esclatar la cerverina. En aquest punt, la sorpresa va passar a estupefacció general.

A la mateixa plaça vam visitar l'església de Sant Joan del s. XIII que guarda restes romàniques, una columna amb capitell amb figura semblant a un estruç, i elements gòtics i barrocs. Vam continuar pel carrer Major, anomenat carrer de la Ciutat pels berguedans, tot trepitjant els carrers empedrats amb rajoles icones de la Patum i ens aturàrem davant la casa on va néixer Ramon Vinyes i Cluet, llibreter, escriptor de teatre i narracions, que va viure a Barranquilla (Colòmbia) i va servir de model a García Márquez a qui anomenava «*el sabio catalán*» a la novel·la *Cien años de so-*

Visita guiada a Berga. Molí de la Sal





Camí del puig de la Mola enmig d'un paisatge típic del Garraf

Jordi Gironès

ledad. Vam seguir per la plaça del Forn i la plaça de Sant Pere, amb l'església barroca de Santa Eulàlia i l'Ajuntament. Érem just a la plaça on es fa la tradicional festa de la Patum, que l'any 2005 va ser declarada Patrimoni Oral i Immaterial de la Humanitat i que aquest 2025 celebrava els 20 anys, i allí vam poder observar com una colla n'estava preparant la festa de commemoració per a l'endemà.

Vam acabar el recorregut berguedà regraçant al guia Toni Gol la seva expertesa i l'estona impagable que ens havia proporcionat, i ell mateix ens va acompanyar al Museu de la Patum, al costat del convent de Sant Francesc, on hi ha l'exposició permanent de totes les comparses, un bonic tast de la festa berguedana per excel·lència.

Retornats a l'hostal, encara hi hagué temps de fer el vermut al defora i de xerrotejar com de bé havia anat tota la sortida. Ens cridaren a dinar i, un cop acabat l'àpat i després d'un entranyable comiat, ens vam disposar cap al retorn a casa amb una altra sortida al pessebre per ben arxivar a la memòria.

LES RESTOLINES (14 de des. de 2025)

L'última sortida del cicle abans de Nadal i que tanca el primer trimestre va ser al massís del Garraf. Com de costum s'havien planificat dues excursions: la llarga, que s'iniciava a Begues, seguia el GR 92.3 fins assolir el puig de la Mola (537 m) i acabava a Olesa de Bonesvalls amb un recorregut de 12,4 km i la curta, que partia també del mateix punt, anava a buscar la riera de Begues i la resseguia fins a Olesa de Bonesvalls, d'uns 8 km.

L'enjòlit d'aquesta sortida consisteix en la trobada de tots els excursionistes al seu punt final,enguany era a l'Hospital de Cervelló a Olesa de Bonesvalls, on és costum de celebrar l'arribada de les festes de Nadal amb dues boniques tradicions, iniciades el desembre de l'any 2004 en una excursió als Cingles del Bertí per l'enyorat Marcel·lí Camats, com són la cantada de nades i la festa de les Restolines.

És així com arribat tothom al lloc, el grup de restolinaires que fa temps van agafar el relleu del Marcel·lí, guarnides amb atuells de Nadal, repartiren els cançoners i les panderetes perquè tothom estigués

a punt de solfa per a la cantada. A cada nadala una restolinaire s'encarregava de donar les instruccions pertinents de com havia d'anar el cant i també de les *performances* afegides, a fi que tothom s'avinqués a viure i gaudir plegats d'un moment màgic i únic. Aquest era el peatge per a poder festejar el final de la sortida amb unes bones *restolines*.

Però què són exactament les RESTOLINES? Tal com explicava en un dels seus impagables articles l'enyorat Joan Solà, les *restolines* eren la menja lleugera que es feia tradicionalment abans o després de la missa del Gall, dins mateix de l'església, al voltant d'una mica de xera i amb alguna simbomba o instrument que sonava mentre la gent se saludava i la canalla reia enjogassada: quatre neules, uns trossets de torrons, potser un parell d'ametlles, i un porronet de ratafia.

Tanmateix, on localitzem el mot i quin és l'origen del nom? Com tothom sap (o gairebé tothom), la paraula apareix

a l'última estrofa de la nadala *Fum, fum, fum* que diu així: «A vint-i-cinc de desembre / és el dia de Nadal, / molt principal. / En sortint de les matines / farem bones *restolines*». Com que l'esmentat ressopó es feia en aquella primeríssima hora matinal, al vers hi esqueien les matines dels capellans, les quals imposaven un mot amb rima final acoblada. És a dir, el que interessava era la rima, d'aquí que es pot deduir que, de fet, la nostra paraula és una mena d'invent perquè no consta absolutament en cap diccionari dels segles XIX-XX ni al Costumari català de Joan Amades i que només apareix un cop al Corpus de l'IEC. En definitiva, es tracta d'un mot creat per la imaginativa popular en un context festiu.

Un context, doncs, ben semblant al nostre amb què, amb l'enjogassament de les nades i de les restolines, i l'afegitó ritual del cant *És l'hora dels adeus*, vam cloure la singular i bonica sortida final del primer trimestre del Cicle.

Restolines de 2025 a l'Hospital de Cervelló, Olesa de Bonesvalls (Garraf)



Xavier Bardají



ACTIVITATS DE LA SEAS DELS MESOS DESEMBRE DE 2025 I GENER DE 2026

Presentació de la secció +35 de la SEAS

19/12/2025 - Presentació al local de la SEAS de la nova secció +35, amb una assistència de 30 persones

Cicle "Salut i muntanya" Excursió al puig de la Mola, Begues i Olesa de Bonesvalls (Garraf)

12/12/2025 - Conferència "La hidratació a la muntanya, un problema seriós" per Daniel Cardona a la sala Piquet amb 65 assistents.

14/12/2025 - L'excursió llarga s'inicià a Begues seguint el GR 92.3 fins a assolir el puig de la Mola (537 m) acabant a Olesa de Bonesvalls, recorregut de 12,4 km i +377 m. La curta va anar de Begues fins a Olesa de Bonesvalls resseguint la riera de Begues fent 8 km i +165 m. Al final es van fer les restolines a l'Hospital de Cervelló amb una assistència de 40 persones

Secció Jove. Sortida al Costabona (2.465 m) (Ripollès)

13/12/2025 - Excursió circular des de Setcases fins al Costabona amb un recorregut de 17 km i +/- 1.200 m de desnivell, amb 5 participants.

Matinal al pantà de Foix i turó de la Picarola (Alt Penedès)

21/12/2025 - Itinerari circular amb inici i final a la font d'Horta passant pel pantà de Foix, turó de la Picarola i masia de la Creu, amb 9 participants.

Cicle "Salut i muntanya" Excursió a Capafons i tossal de la Baltasana (Muntanyes de Prades)

09/01/2026 - Conferència "Nutrició per un bon rendiment a la muntanya" per Cristina Capella a la sala Piquet amb 58 assistents.

11/01/2026 - L'excursió llarga s'inicià a Capafons i s'enfilà cap a l'ermita de l'Abellera i al tossal de la Baltasana (1.200 m) acabant a Prades, recorregut de 12 km i +672 m. La curta s'inicià al coll de l'Arena pujant al tossal de la Baltasana i passant per les coves del Pere i el coll Serafí per acabar a Prades, recorregut de 8,6 km i +189 m. La Cultural va ser al voltant de Prades, amb 43 assistents.

Secció +35. Sortida a Núria (Ripollès)

17 i 18/01/2026 - Primera sortida a Núria de la nova Secció +35 de la SEAS. Tant el dissabte com el diumenge van fer itineraris amb raquetes per la vall de Núria amb 10 participants.

Matinal a la penya Bruguera (Ordal)

18/01/2026 - Itinerari circular amb inici i final a can Balasc de Dalt passant pel pla de la Servera, penya de la Bruguera, Torrelletes i acabant al punt d'inici, amb 11 participants.

Secció Infantil. Excursió al tossal Gros (Alt Camp)

19/10/2025 - Ruta circular des de Figuerola del Camp fins al tossal Gros, amb 9 km i 550 m de desnivell amb famílies i una assistència de 27 persones entre nens/nenes i pares.



ACORDS DE LA JUNTA

Reunió del 12 de gener de 2026

Altes: Laura Ceña Torné (1349), Natàlia Bravo Silvestre (1350) i Judit Guanyabens Ibáñez (1351)

Baixes: Rosa Coral (1188) i Anna Jené (1257).

— La nova secció SEAS +35 inicia la seva primera activitat amb la sortida de dos dies que tindrà lloc a la vall de Núria fent estada a l'alberg Niu de l'Àliga.

— El Centre d'Estudis té previst fer l'Encesa de llums anual i decidim de col·laborar-hi com a les anteriors edicions.

— La Federació ens ha enviat la relació d'una sèrie de documentals de temàtica muntanyenca per si ens n'interessa algun. Una vegada vistos, es decideix preguntar al santjustenc Carles Vallès pel de l'Everest 1985 per poder programar la seva projecció a l'Ateneu. Carles Vallès és un dels tres expedicionaris catalans que van fer cim i ell es podria encarregar de conduir l'acte i fer el col·loqui.

Reunió del 2 de febrer de 2026

Altes: Oriol Cortadellas Martorell (1352), Sònia Olivella Saludes (1353) i Víctor Ontiveros López (1354).

Baixes: Josep Maria Masjuan (153) per defunció, el nostre condol.

— A l'acta del 3 de novembre, detallada en el darrer butlletí núm. 382, es va indicar per error que el soci Eduard Gauthier (1338) era baixa. Aquest error ha estat corregit a l'acta del 2 de febrer.

— Es comença a preparar l'assemblea que tindrà lloc el 21 de març a les 11 del matí a la Sala Piquet, després d'haver estat canviada l'hora en la darrera assemblea.

— La Secció Jove farà la sortida dels dies 21 i 22 de febrer en la qual es podrà triar per fer raquetes o esquí de muntanya, i ens informen que pel 16 de maig tenen previst fer una cursa d'orientació amb un dinar posterior.

— La SEAS +35 ens confirma que ja hi ha 16 inscrits a la sortida amb raquetes a les Comes de Rubió (Pallars Sobirà) i ens comenten que ja estan preparats per la molta neu que hi trobaran.

— El Marc Carbonell ens informa que a causa de la pesta porcina dels porcs senglars, Collserola actualment no està autoritzant activitats com la Mitja Desvern, i estan estudiant si enguany la traslladen a la tardor si no canvia d'aquí uns dies.

— El Centre d'Estudis ens agraeix la nostra col·laboració participant a l'encesa de torxes d'enguany, feta al 31 de gener, que va tenir lloc alhora al sostre de l'església i al terrat de les Monges del carrer Montseny.

Taula de redacció	— Leonci Canals, Maria Garcia, Jordi Gironès Ramon Prat, Agustí Revilla i Teresa Reverter
Autoedició	— Leonci Canals
Tramesa	— Elisabeth Bart
Disseny	— Leonci Canals i Teresa Reverter
Correcció de textos	— Servei Local de Català de Sant Just Desvern
Impressió	— [B...] gràfic

SEAS

Secció Excursionista de l'Ateneu Santjustenc

Carrer de l'Ateneu, 3 i 5 - 08960 Sant Just Desvern

Adherida a la Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya (FEEC)

Entitat esportiva núm. A01824

Dipòsit legal: B 20271-2025

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



Seccions de la SEAS

SEAS Infantil <https://ateneudesvern.cat/seas-infantil/>

SEAS Jove <https://ateneudesvern.cat/seas-jove/>

SEAS +35 <https://ateneudesvern.cat/seas-35/>

COL·LABORACIONS



Ajuntament de
Sant Just Desvern

FLORS LORETO
Creu 66. Tel 933723103

IMMACULADA AMAT
FRANCESC HOMEDES

CISTELLERIA BALLART
Bonavista 82. Tel 933711364

La Secció +35 al refugi de Comes de Rubió el 8 de febrer de 2026 (Pallars Sobirà)

