

Centre Excursionista de Badalona

2006



www.cebadalona.org

LA TEVA BOTIGA DE MUNTANYA



EPIRI[®]

MOUNTAINS

www.ePiriMountains.com

**OUTDOOR
TREKKING
ALPINISME
ESCALADA
TECNOLOGIA GPS
MATERIAL ESQUÍ**

Sant Bru, 195 08911 Badalona (Barcelona) 93 389 15 12

Sumari

Membres de la Junta

President: Josep Montes

Vicepresident: Josep Martínez

Secretària: Carme Dimas

Administració

Tresoreria: M^a Teresa Lagunas
Joan Oliveras

Secretaria: Conxita Herrero
Ricard Caparròs

Seccions

Escalada: Rafel Vicente

Alta Muntanya: Joan Pera

Senderisme: Josep Martínez

Bicicleta de muntanya: Martí Montanyà

Tennis taula: Lluís Ferrer

Comunicació

Butlletí: Quim Carreras

Pàgina web: Martí Montanyà
Lluís Pujol

Serveis

Documentació: Jaume Suñol

Manteniment: Llorenç Molero

Material tècnic: Joan Oliveras
Rafel Vicente

Foto portada: Gorges de la Jonte
(Jordi Renom)

Editorial	4
Seccions	
Alta Muntanya	7
Bicicleta de muntanya	17
Escalada	22
Senderisme	24
Tennis de taula	28
Articles	
La gran volta al Posets amb esquís	30
Pito Costa	
Excursió a l'illa de La Palma	31
Santi Cebrián	
Ruta guiada del Palau Robert: La serra de Marina. La vall de Betlem	36
L'escalada i la por	38
Jordi Renom	
El Pic del Canigó	40
Santi Cebrián	
La degradació dels espais de muntanya als Països Catalans	44
Joan Talam	
Dent du Géant	46
Eloi Villar	
Sobre la Marxa de Regularitat	50
Jaume Suñol	
Pedalant per l'estret de Gibraltar	54
Núria Gómez	
L'àlbum del C.E.B.	62
Breus	64



Centre Excursionista de Badalona

C/ Sant Anastasi 14 2on

Tel. 933 894 397

www.cebadalona.org

Adherit a la Federació d'Entitats

Excursionistes de Catalunya i a la

Federació Catalana de Tennis de Taula.

Medalla d'Or de Repoblació Forestal.

Aquest butlletí ha estat imprès en paper reciclat

On són els teus limits?



Av. Sant Ignasi de Loiola, 44 BADALONA 93.46.46.929

c/ St. Antoni, 23 MATARÓ 93.796.42.21

montecarlo
CENTRE PER A LA FORMACIÓ DE CONDUCTORS ESPECIALITZATS

MERCADERIES PERILLOSES

A.D.R Informació i Tel. 934 656 421
Inscripcions Tel. 933 877 431

central@aemontecarlo.com

CURS BÀSIC I CISTERNES

TOTS ELS PERMISOS
MOTO - COTXE - CAMIÓ- AUTOCAR- REMOLC
www.aemontecarlo.com

Editorial

La temporada 05-06 ha esdevingut francament satisfactòria. Tots ens hem de felicitar per la feina ben feta; pel grau d'implicació dels socis; pel nivell d'activitat; per la formació impartida; per les activitats socials i de promoció; pel creixement lent però sostingut en nombre de socis, etc, etc, etc.

L'afany de ser millors, d'anar més lluny, a vegades el record dels temps passats; ens aboca a la més dura autocrítica i a un injust sentiments d'impotència, cansament i inclús de fracàs.

Contràriament a aquest punt de vista, amb els peus a terra i des d'una posició d'humilitat i modèstia del que és i representa la nostra entitat. Crec que és hora de passar del victimisme que sovint ens caracteritza, cap a l'orgull de formar part d'un col·lectiu que treballa diàriament en pro dels valors de respecte, conservació i promoció de la muntanya. Entre tots hem d'aconseguir donar valor al fet de pertànyer al CENTRE EXCURSIONISTA DE BADALONA.

El curs d'Escalada, el curs d'Alpinisme, el curs d'Esquí de Muntanya, la 52ena Cursa de regularitat, la Festa del Badiu, la Fundeu, el Sopar Escandinau, el programa d'activitats, les tasques de conservació a la Serra de Marina, el butlletí, la pàgina web, etc, són alguns dels petits objectius que ens havíem marcat i que hem assolits amb èxit gràcies l'esforç de tothom. Únicament els resultats de la Festa de l'arbre, a la baixa durant els darrers anys ens empenen a replantejar la continuïtat d'aquesta activitat tradicional de l'entitat, que alhora es troba desfasada i impossibilitada de competir amb altres iniciatives impulsades des de l'administració de la ciutat.

El trasllat a la nova seu del Centre, al carrer de la costa, està ara més a prop que mai. Esperem que el proper editorial serveixi per celebrar-ho. La consecució d'aquesta important fita haurà de permetre iniciar una nova etapa, on els servei cap als socis i les activitats al local social podran guanyar protagonisme.

Gràcies per fer-ho possible i bona feina.

Pep Montes
President del C.E.B.

PATATES FREGIDES

COROMINAS S.L.

Miquel Servet, 254-256
Santa Maria, 35
Telèfon 93 460 23 36
BADALONA



Hostal

----- SOLIMAR -----

**Caritat, 29 • Tel. 93 389 50 03 - Fax 93 389 54 78
08911 BADALONA**

Alta Muntanya

Si haguéssim de destacar alguna cosa d'aquesta temporada seria l'èxit que han tingut les activitats de formació realitzades i que han permès a un bon grapat de socis endinsar-se al món de la muntanya des del coneixement de la tècnica, la pràctica i la seguretat en aquest medi.

Així doncs, a banda de les activitats habituals, durant bona part del temps hem estat abocats a les tasques organitzatives, formatives i pràctiques d'aquests cursets. Concretament s'han dut a terme: El Curs d'Iniciació a l'Alpinisme Nivell I i el Curs d'Iniciació a l'Esquí de muntanya, (organitzat conjuntament amb el Centre Excursionista Puig Castellar.)

Curs d'Iniciació a l'Alpinisme Nivell I. Aquest curs, ha estat tutelat per l'ECAM, Escola Catalana d'Alta Muntanya, dins del programa de cursos de promoció, que la Federació d'Entitats Excursionistes de

Catalunya programa amb les diferents entitats. La Direcció del curs ha anat a càrrec de l'amic César Armengot, instructor de l'ECAM i com a monitors han participat en Fernando, l'Eloi Villar i en Pep Montes.

El nombre d'inscrits va cobrir totes les places previstes, un total de 12 participants.

El curs constava d'un apartat teòric, desenvolupat al Centre, i de classes pràctiques. El desenvolupament del curs va estar molt condicionat per la climatologia del darrer hivern. La gran nevada que va caure just la setmana prèvia a la primera sortida pràctica, va impossibilitar l'inici del curs a les dates previstes, a la vegada que, ens va obligar a canviar els llocs on estaven previstes les pràctiques. Així finalment el dissabte 4 de Febrer a coll de Pal, vàrem fer practiques de progressió en neu, ancoratges, autodetenció, assegurances..... diumenge dia 5, a la cresta de Peguera, vàrem practicar la progressió en terreny mixt, reunions en roca, assegurances, ràpel, tècniques de progressió en glacera, auto rescat, etc.

El cap de setmana 22 i 23 d'abril, durant la segona sortida pràctica, desenvolupada a Prat d'Aguló, després d'un llarg repàs, vàrem posar en pràctica totes les tècniques impartides al curs fent un parell de canals de la zona.

Sessió teòrica del curs d'iniciació a l'alpinisme



seccions

Curs d'Iniciació a l'Esquí de Muntanya.

Curs organitzat conjuntament amb el Centre Excursionista Puig Castellar, entre els dies 7 i 21 de Febrer del 2006. La direcció del curs a anat a càrrec d'en Manel Broch, i com a monitors han participat en Pito Costa i la Mireia (Puig Castellar). Amb 6 cursetistes inscrits (5 CEB i 1 Puig Castellar), vàrem complir completament amb les expectatives plantejades. L'apartat teòric, es va desenvolupar de manera alterna a Badalona i Santa Coloma. Les sortides pràctiques van prendre com a base els refugis de la UEC i del CEC de la Molina. El dia 11, les pistes de Porté, van permetre conèixer i practicar les tècniques de descens en pista i neus verges de diversa natura. El dia 12, mitjançant l'ascensió al Puigllançada, vàrem practicar la progressió amb esquís, l'ús de les pells, voltes maria, ganivetes, etc. El Cap de setmana 18 i 19, novament va estar marcat pel mal temps. Tot i així, es

va poder ascendir fins al coll del Puigmal de Llo, i el Taga, continuant amb la pràctica de les diferents tècniques d'ascens i descens amb esquís.

Com ja ha estat reiterat, des de la secció d'alta muntanya, hem fet una lectura molt positiva del desenvolupament d'aquest cursos. L'elevat nivell de l'equip formador, així com l'entusiasme dels cursetistes han fet possible aquest èxit. Cal agrair en nom de l'entitat la col·laboració de tots els instructors i monitors, i molt especialment al Manel Broch , al Cesar Armengot ,al Pito Costa i a l'Eloi Villar.

Pel que fa a l'activitat alpina dels habituals de la secció, aquesta ha estat amplia i variada: dos mil nou-cents, tres mils, vies ferrades, corredors de neu, curses de muntanyaen general però destaca l'interès creixent per les crestes pirenaïques, o pre-pirenaïques.

Sessió teòrica del curs d'esquí de muntanya.





La cresta de Peyrisses i la cresta d'en Ferran, situades als Pirineus oriental i Prepirineus respectivament, van ser dos objectius d'inici de temporada. Aquesta darrera, situada al bell mig de la Garrotxa, entre rouredes i alzinars, molt desconeguda fins que una ressenya al Vèrtex la va donar a conèixer fa pocs anys, és una fantàstica aresta, aèria, de bona roca i d'un nivell d'exposició mig. Perfecta per un dia de tardor o primavera.

La cresta dels Infernos - Garmonegro - Argualas ha estat un altre activitat altament recomanable per la seva bellesa i dificultat continguda. Un pas de III és la màxima dificultat del recorregut, si no mencionem l'experiència viscuda a l'aresta dels Infernos. Una tempesta elèctrica, ens va fer abandonar precipitadament el cim, després que en Jodi, en Joe, el Fede, la Maribel, la núria i Jo mateix, tastéssim com els cabells se'ns eriçaven i els pals, penjats a la motxilla, començaven a vibrar sorollosament. Vàrem enllaçar 6 tresmils en un cap de setmana, tot un èxit pels col·leccionistes d'aquestes cotes.

La cresta i pic de la Maladeta, des del Portilló Superior ha estat la darrera cresta d'aquesta temporada. Vàrem partir de la Renclusa, refugi recentment reformat i convertit en un petit hotelet de muntanya. Tot i que l'aproximació fins al peu del Portilló Superior és llarga i embolicada, degut a la gran quantitat de fites disseminades per la muntanya, res a veure amb el descens. La baixada des del Collado Maldito fins a la Besurta és un martiri difícil de recomanar i repetir. Amb tot, la cresta és molt recomanable. Un fet destacable de la sortida, sobretot pels que hem conegut la glacera de l'Aneto de fa més de 20 anys, és el seu deplorable estat. Provoca una pena terrible comprovar com està desapareixent, probablement a causa del canvi climàtic i per tant de l'activitat de tots nosaltres.

Durant la temporada de neu, hem fet alguns "pinitos" al Gra de Fajol, i al Cadí, on el bon estat de la neu ens ha proporcionat bones oportunitats de practicar l'alpinisme après molt a prop de casa. L'intent fallit de la Canal Jean Arlaud, degut a l'ex-



Cim del Posets

cés de convocatòria, (hi havia tanta gent fent cua... que semblava un "botellón" a 3000 metres) ens va obligar a fer cim per la via normal el passat més de maig. L'ascensió la vàrem fer amb esquís des de la vall de Viadós.

Un altre sortida destacable ha estat la ferrada Regina, un premi a les ganes de sortir i a la paciència dels que tot i tenir-ho tot en contra, vàrem conduir plovent a bots i barrals fins a Oliana. Ens vàrem apropar a peu de via, només per conèixer el punt d'entrada i com aquell que no vol la cosa, i un anar fent el dia es va acabar obrint i vàrem fer-la de manera molt satisfactòria.

El cim del Néouvielle, és un altre exemple, aquesta vegada assolit per la via normal des del llac d'Aubert, el passat juliol, després de 7 hores de caminar, i suportar una intensa nevada.

Cal destacar també, per la seva singularitat i valor, l'activitat individual d'en Pep Giralt, que amb suma paciència i meticu-

lositat va explorant i assolint totes les cotes de 2900 metres dels nostres Pirineus, moltes d'elles desconegudes i menyspreades en front de les seves companyes que sovint amb pocs metres de diferència (fins a fer més de 3000 metres) formen part de la primera divisió dels cims, i són visitades per molts excursionistes i a la vegada col·leccionistes d'aquest cims. VISCA ELS 2900!!!

Algunes de les ascensions que destaquem aquesta temporada són les que es detallen a continuació:

Cresta Peyrisses, Orlu, setembre 05

Cresta d'en Ferran (IV-), octubre 05

Ferrata Regina, Oliana, octubre 05.

Canal Central, Gra de Fajol Petit (220 m, 60º, III), desembre 05

Canal Central, Gra de Fajol Gran (300 m, 55º), març 06

Corredor Sabat, Serra del Cadí (300 m, 55º, IV), març 06

Posets (3376), des de viadòs amb esquís, maig 06

Eristes (3045), des de viadòs amb esquís, maig 06

Puigpedrós (2914), juny 06

Cresta Infernos - Garmonegro- Argualas, des de pantcosa, (3073.....), juliol 06

Néouvielle (3091), juliol 06

Pic de Millaris (2942), Juliol 06

Cresta i pic de la Maladeta (3308m), des de el portillo superior fins pico Abadias (3279), agost 06

Etc, etc.....

Ascensió al Posets per Viadós



A la pàgina web del centre, es poden trobar descripcions de la major part de les ascensions enumerades. Des d'aquí aprofitem per oferir la web per tal de recollir les activitats individuals de tots els socis de manera que puguem disposar d'una senzilla i creiem molt útil, informació sobre l'activitat feta així com una font d'informació útil per tots aquells que vulguin conèixer la nostra activitat.

Esquí de Muntanya

Així com l'any passat va ser un any nefast per la pràctica de l'esquí,enguany no podem dir el mateix. De fet, ha estat la millor de les temporades que he tingut mai. Les intenses nevades caigudes l'hivern passat ens van oferir bons gruixos per la pràctica de l'esquí de muntanya. No tan sols això, sinó que a més a més va nevar de manera generosa a totes les zones dels Pirineus. Des de la pica del Canigó fins als Pirineus més occidentals.

Vàrem començar la temporada avançat el novembre, amb una sensacional sortida a la zona de Vallter amb els germans Carreras, en Ricard Molina i l'amic Carlos Castan. De l'aparcament inferior de l'estació d'esquí de Vallter, cap al Coll de la Marrana, flanqueig cap als Aigols Podrits, ascens al Pic de l'Infern i descens cap al Circ de Carançà. La tornada amb el coet al cul -l'Anna Carreras havia d'anar a penjar- pel Coll de Carançà, Coll de la Marrana i altre cop a Vallter. Una molt bona sortida per a començar la temporada. La neu força bona, tot i que, com cada temporada, va tocar ratllar els esquís degut als insuficients gruixos de neu.

Les primeres sortides de l'hivern les vàrem fer per aquesta mateixa zona, aprofitant la poca neu que hi havia i a voltes apurant massa les sortides. El Puigmal, el Puigmal de Llo i la volta als Tres Colls de Núria,

seccions

amb nit al refugi de l'Orri, van ser algunes de les sortides que vàrem fer abans de que s'acabés el 2005. M'agradaria destacar una gran sortida que vàrem fer a la zona de l'Ariège. Tot i que les condicions de la neu van ser pèssimes, la bellesa de l'itinerari i la sensacional meteorologia ens van fer gaudir molt d'aquesta activitat. De l'Hospitalet-près-l'Andorre vàrem anar cap al refugi de Rhule, per la Portella de Rhule. Allí férem nit. El dia següent, pujar al Coll d'Alba, baixar fins a l'estany, fer l'ascensió al Cim del Nérasol i baixar per la seva magnífica pala. Brutal!

Per les vacances de Nadal, la meteorologia no ens va acompanyar. Així doncs, amb aquesta activitat vàrem tancar l'any, tot iniciant el 2006 amb unes sortides molt destacables. La travessa des d'Arinsal, pujant el Comapedrosa pel Forat de Malhivern, baixant a Baiau i retornant per la vall de Soulcem; el Tuc dera Pincela i el Tuc de Mulleres per la boca sud; la travessa de Cerler al Castanesa i descens fins a la vall de Coronas i les ascensions fetes durant el Curs d'Esquí de Muntanya ante-

riorment citat. Va ser, però, durant la primavera quan vàrem poder fer les sortides de més categoria de la temporada. A destacar el sensacional cap de setmana a Andorra: ascensió al cim de la Serrera i l'Estanyó el mateix dia amb una neu immillorable, ascensió al Font Blanca i descens per la seva impressionant pala amb unes condicions molt òptimes; gran travessa amb l'amic Orbay per la zona de Viadós-Forcau-Estós-Llac del Portilló d'Ôo i la Soula...ruta cinc estrelles!; volta als Besiberris i Montardo...impresionant!; Aneto (per variar); i el repicó amb la travessa cap a la zona del Valais, des de Tasch fins al Mont Rosa, tot fent alguns dels cims de la zona, tot i que la meteorologia no ens va acompanyar gens i, fins i tot, vàrem assaborir una dura tempesta alpina durant el descens del cim del Stralhorn...per sort, tot va quedar en anècdota.

Algunes de les ascensions i travesses que destaquem aquesta temporada són les que es detallen a continuació:

Gra de Fajol. Canal Central.





Pic de l'Infern (novembre del 2005).

Puigmal (desembre del 2005).

Núria-Finestrelles-Coll de la Torre d'Eina-
Refugi de l'Orri-Nou Creus-Núria (desembre
del 2005).

Travessa l'Hospitalet-près-l'Andorre-
Refugi Rhule-Coll d'Alba-Nérassol-
l'Hospitalet (desembre del 2005).

Travessa Arinsal-Comapedrosa-Baiou-
Soulcem-Arinsal (gener del 2006).

Tuc dera Pincela-Tuc de Mulleres (gener
del 2006).

Travessa Cerler-Castanesa-Vall de
Corones (febrer del 2006).

Puigllançada-Puigmal de Llo-Taga (curs
d'iniciació d'esquí de muntanya/febrer del
2006).

Taga-Puigmal (febrer del 2006).

Bastiments-Taga (març del 2006).

Nou Creus (març del 2006).

Serrera-Estanyó-Font Blanca (març 2006).

Travessa Viadós-Posets-Forcau-Coll de la
Paül-Estós-Cap dera Baquo-Refugi Jean
Arlaud-la Soula-Coll d'Aygues Tortes-
Viadós (abril 2006).

Travessa Valais: Tasch-Taschhütte-
Rimphishorn-Brittania Hütte-Stralhorn-
Addlerpass-Refugi Monte Rosa-Punta
Gniffeti-Zermatt (abril 2006).

seccions

Valarties-Restanca-Bretxa Peyte-Besiberri Sud-Vall de Besiberri-Restanca-Montardo (descens per la cara NE fins a Valarties/maig del 2006).

Aneto (Maig 2006).

Curses de Muntanya.

Seguidament es fa un recull de les curses més destacades on membres de l'entitat han participat durant aquesta temporada.

3/9/05 Cursa Burriac atac - Castell de Burriac(F.Casanovas, J. Talarn, M.M.) 15kms

18/9/05 Cursa de muntanya TAGA 2040 (R.Molina, M.M 2h51') Copa catalana Curses muntanya FEEC 2005. 23kms

2/10/05 Mitja Marato Collserola - organitza UEC Horta (R.Molina, M.M 1h47')

6/11/05 Cursa de muntanya el Puigneulos - Serra de l'Albera C.Exc. La Jonquera (R.Molina, M.Verdaguer, M.M 4h21') 32kms

22/1/06 Moià (Pedro, Martí 49'53") 10kms

30/4/06 Cursa del Catllar - C.Exc. Ripoll (R.Molina,M.Verdaguer, M.M) Circuit català curses muntanya FEEC 2006, 24kms

14/5/06 Cursa de l'Alba - Collbató - Montserrat (M.Verdaguer, Pedro J, M.M) 24kms.

3/6/06 Cuita el Sol (Quim Carreras, J.Mateu,Pere,M.M.) Copa catalana curses de muntanya FEEC 2006, 4kms

2/9/06 Burriac atac (R.molina, F.Casanova, M.M) recomanada per FEEC 2006, 15kms

Pep Montes
Pito Costa



Parada tècnica durant la cursa Cuita el Sol



corredoria d'assegurances, S.L.

RALLO

Av. Martí Pujol, 15-21
08912 BADALONA
Tels. 93 384 67 00 / 68 00
Fax 93 384 47 66



BODY GYM **BG** 

BADALONA EN FORMA!
FENT BODY, FAS SALUT... I AMICS!

BODY GYM Centre: Conquesta, 88-90 · 08912 Badalona · Tel. 93 387 55 58
BODY GYM Llefià: Av. Sant Salvador, 21-29 · 08913 Badalona · Tel. 93 399 49 01
BODY GYM Progrés: Saragossa, 44 · 08915 Badalona · Tel. 93 397 77 77

www.bodygym.org

**La seva Agència de Viatges
a la nostra ciutat**

OVER Giramon

Experts en viatges

Cüell i Ferrer, 75
Tel. 93 383 94 11
08912 BADALONA

Prim, 119
Tel. 93 384 23 27
08911 BADALONA

Pietat, 29
Tel. 93 464 00 08
08911 BADALONA

www.giramon.com



CAIXA LAIETANA

Bicicleta de muntanya

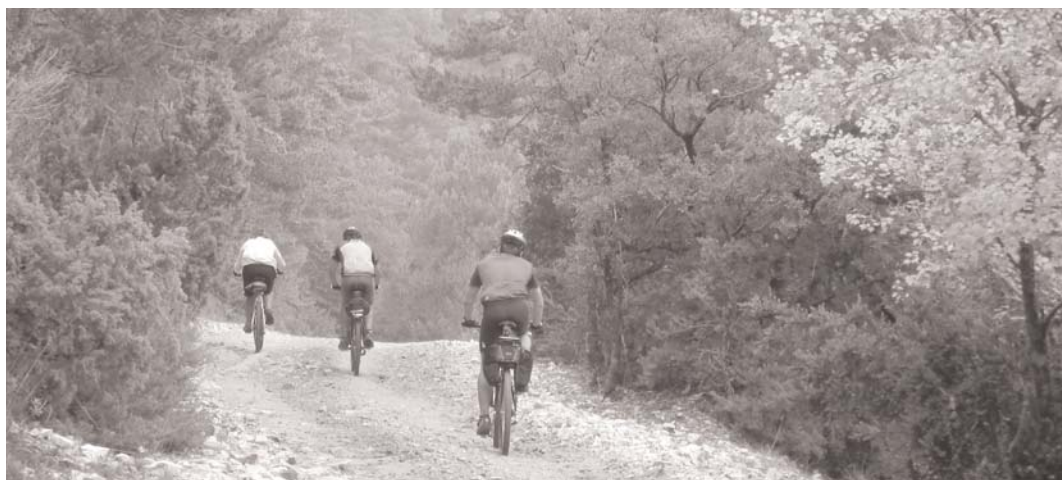
Com cada any ens trobem per a fer un petit inventari d'allò que ha fet la secció.

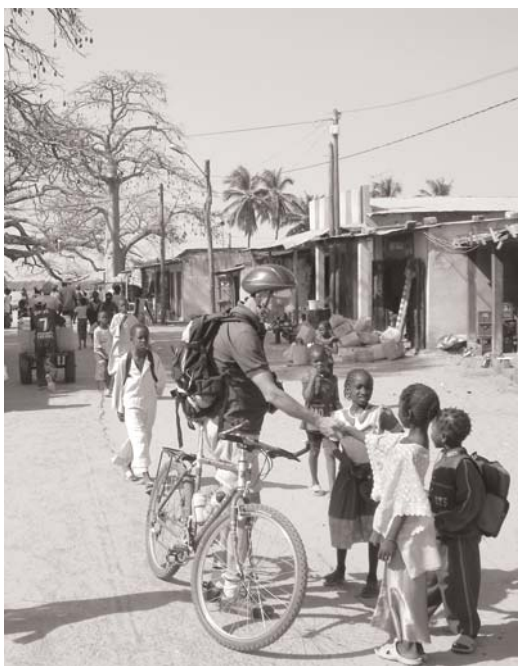
Després d'un estiu ('05) sobre rodes per l'illa de Madagascar el setembre començà amb empentat, doncs alguns dels membres de la secció es van inscriure per a fer la Volta a la Cerdanya, una pedalada que durant dos dies els durà pel Berguedà a recórrer més de 200km amb un desnivell superior als 5000m. Per aquest motiu ens calia fer sortides llargues i amb desnivell i després de pensar una mica vàrem decidir agafar la bicicleta de carretera, modalitat a la qual aquest últim any s'hi han dedicat sortides. El quatre de setembre ens en anem a Berga, des d'on comença la pedalada, per carreteres secundàries anem a St. Llorenç de Morunys d'aquí a Tuixén passant pel Port del Comte i per darrera el Pedraforca cap a Gósol, Saldes i una baixada fins l'eix del Llobregat per tornar a Berga on havíem deixat el cotxe, total 116 km i més de 2.300 m de desnivell. El dissabte següent seguint el mateix criteri tornem a agafar la bicicleta ara per a fer btt, una ruta que ens durà per muntanya des de casa fins al

Turó de l'Home. El dia està tapat i passat el poble de la Falda del Montseny ens comença a ploure, està emboirat i fa fred, així que deixem el Turó per un altre dia i prenem el trencall cap a Santa Fe on fem un dinar al restaurant l'Avet Blau, esperant que deixi de ploure. Amb la panxa plena i sense pluja enfilem carretera avall fins a Sant Celoni on agafem el tren de tornada a Badalona, hem fet 104 km i igual que el cap de setmana passat més de 2.300 m de desnivell. Però la data de la pedalada s'acosta i diumenge tornem a sortir per la Serra de Marina a fer una matinal d'uns quaranta quilometres i una mica més de mil metres de desnivell.

El cap de setmana del divuit i dinou de setembre ve l'hora de la veritat, La Volta a la Cerdanya, allà ens trobem gent coneguda, entre ells en Pito Costa. Dissabte ens enfilarem per la serra de Busa i diumenge cap a la serra del Catllaràs. Ha estat un cap de setmana dur, però per ser el primer cop la cosa ha anat prou bé.

A partir d'aquest moment es produeix una inflexió i les sortides s'espaien més, els





compromisos de cadascú , entre els qual hi ha els del centre fan disminuir l'activitat de la secció. Ens en anem a finals d'octubre. El vint-i-tres, anem a les Guilleries. Deixem el cotxe a Aiguafreda i ens enfilem per pista i senders que ens obliguen arrossegar la bicicleta cap a Sant Miquel del Fai, després cap a Centelles per tornar, sota un bon aiguat a Aiguafreda.

La propera sortida de la secció es fa el pont de Tots Sants. Ciclarem durant quatre dies per les terres de l'Ebre. Deixem el cotxe a Tortosa i au cap el Caro, Horta de Sant Joan, Mora la Nova, Tivissa i de tornada a Tortosa. Estem enmig de la tardor i els colors ocres i vermells donen al paisatge un cromatisme especial. Ha estat una ruta diversa tant pel paisatge com pel ferm, camins, pistes, senders i carreteres.

Uns dies més tard, el sis de novembre participem a la 11a pedalada Barcelona-Sitges organitzada per la Federació Ciclista de Catalunya, que surt del camp

del Barça i va per les costes del Garraf fins a Sitges. Ens acompanya en Ramon Massip i durant el trajecte ens trobem diversa gent de Badalona lligada al món de la bicicleta. Per a mi massa gent, però és el preu que cal pagar per poder gaudir d'aquesta carretera sense el perill dels cotxes. El dia es fantàstic i les vistes que hi ha sobre el mar al circular per les costes precioses. Però com que no en tenim prou decidim tornar a Badalona ciclant, al final sortirà un centenar de quilometres.

A finals de novembre , el vint-i-set una sortida per la Serralada Litoral, avui passo per un lloc on no hi havia estat mai , el Sagrat Cor que hi ha sobre de Teià. Arribem a l'últim dia de novembre i amb companyia d'en Xavier i Oriol, dos companys d'un membre de la secció es fa la sortida Ripoll-Girona primer seguint la ruta del ferro i després el carrilet d'Olot, uns cent deu quilometres.

Arribem a final d'any i ens toca la tradicional sortida , a vegades lluny de casa a vegades a prop, a vegades amb vermut a vegades sense. Aquest any per la Serra de Marina i sense vermut però en companyia d'una noia nova, l'Amparo que sense haver fet mai massa desnivell ni grans quilometratges farà la ruta com si ho hagués fet tota la vida, quaranta-tres quilòmetres i quasi mil metres de desnivell. Un bon fitxatge aquesta Amparo.

Iniciem les vacances de Nadal i les bicis tornen a ser embalades i facturades cap a Senegal , deu dies de descans sota un clima càlid ens faran passar l'hivern més ràpidament.

L'any comença com ha acabat amb tranquil·litat ciclista motivada tant per la inèrcia que portem com per les condicions climatològiques, què ens obliguen a passar els caps de setmana a casa.

A mitjans de gener, després d'haver fullejat l'últim Vértex, una sortida als pantans de Susqueda i el Pasteral. Un dia no massa bo fresc i humit, però sense pluja fins al final, ens va permetre fer el circuit gaudint del paisatge.

El mes de febrer, fem un parell de sortides per la Serra de Marina i per variar una mica un cap de setmana ens en anem a fer esquí de fons, al Plateau de Beille, un dels llocs més guapos per a practicar aquests esport. En aquesta ocasió ens acompanyen en Ferran i la Maria així com en Fede i tota la seva colla.

Arribem al març i a més d'un parell de ciclades per la Serra de Marina fem l'encigalada més gran que he fet mai amb bicicleta. L'onze de març marxem cap al Montsec de Rúbies. El dia és radiant es veuen els Pirineus nevats i el cel està ben blau. Comencem alternant l'asfalt i la pista fins arribar a la pista què s'enfila a la Portella blanca, primer són uns clapés de



neu, però les clapés cada cop són més grans i al final ens passen unes tres hores arrossegant la bicicleta per neu crosta que quan es trenca et quedés enfonsat fins els genolls. Per fi comença el descens i la neu es retira. Però aquí no s'acaba tot, sinó que amb les preses que s'està fent fosc ens saltem un trencall i acabem ben embolicats enmig del boscs buscant el camí. Per sort hi ha lluna plena i el cel està seré cosa que ens permetrà arribar a la carretera gairebé sense necessitat d'encendre el frontal. No se com sortim a l'alçada de la font de les Bagasses. Des d'allà només ens queden un parell o tres de quilòmetres fins el cotxe. Ja són les deu del vespre i abans de tirar avall sopem. Qui dia tant dur, em sembla que tothom en algun moment o altre ha patit una "pàjara".



Ens plantem a l'abril i amb ell la Setmana Santa, com no alguns agafem el cotxe carreguem la baca i apa a ciclar per terres andaluses (podeu mirar l'article sobre la Sierra del Grazalema i Los Alcornocales).

seccions

El mes de maig no es fa cap sortida de btt, encara que les rodes continuen girant, ara sobre les bicicletes de carretera.

Hem arribat al juny. El primer cap de setmana fem una combinació d'activitats a la Vall Ferrera, dissabte per la tarda uns quants pugem xino-xano al Monteixo, en Martí també hi puja però participant en la cursa La cuita al Sol (mireu secció de curses) i diumenge ens en anem a ciclar per la zona :Arreu-Alins-Tor i Coll de Cabús (Andorra). Un paisatge pirinenc que ja feia massa temps que no veia i quan el tens davant te'n adones de com l'enyores.

Al juliol hi ha organitzada una sortida al Berguedà, però diversos contratemps converteixen la sortida multitudinària en

una sortida limitada a tres membres. Allà descobrim zones increïbles i força dures. Dissabte la serra del Catllaràs, on una pluja ens deixa com a pollets, sembla mentida que estem en un any de sequera. Diumenge cap a Coll de Pal i la Molina per acabar visitant Castellà de N'Hug. Ja som a finals de mes i les bicis es tornen a posar en caixes per marxar cap a la India, més concretament la zona del Ladak on alguns de nosaltres em decidit passar les vacances entre colls que superen els quatre mil metres.

Les vacances s'acaben i tornem a ciclar per terres catalanes, una de les primeres sortides del nou curs ha esta la del pont de la Diada, la Pedals de Foc, en tres dies. En aquesta ocasió ens acompanya-



rà en David Company, les ganes de fer aquesta travessa ha fet que deixés tots el compromisos per acompanyar-nos i li agraïm.

Actualment estem preparant una sortida pel Pont del Pilar de la qual ja us informarem l'any que ve.

Com podeu veure no som màquines i ens agraden tantes cosa que a vegades es complicat encaixar-ho tot, però el que tenim clar es que la bici ens té el cor robat i descobrir el territori sobre rodes ens apassiona, així que esteu convidats i convidades a acompanyar-nos i a fer propostes.

Abans d'acabar voldria donar les gràcies a un personatge per la seva constància. Té un full d'Excel amb totes les sortides que fa, siguin llargues o curtes, vagi amb uns o altres. Ha estat gràcies a aquesta eina que avui ens hem pogut seure una estona a redactar aquest inventari. Els altres ho hem provat però sense èxit, a vegades per mandra a vegades per oblit la llista ha estat sempre incompleta.

Núria Gómez
Martí Montanyà

Vins Teixidó

(ca la Ramona)

des de 1902

Vins a dojo • Caves

Canonge Baranera,
125-127

Tel. 93 384 00 50

08911 Badalona

La Bolera

ESPECIALITATS EN CARNS A LA BRASA
MENJARS CASSOLANS

Diagonal de la Costa Brava, 10 (Canyet)
08916 BADALONA (Barcelona)

COLONIA SANT JORDI
93 395 36 05

Escalada

Des de fa uns anys la Secció d'Escalada del CEB s'ha vist incrementada per escaladors més joves que, juntament amb els més veterans, surten sovint a escalar vies per diversos punts de la geografia catalana com Montserrat, Pedraforca o Àger, així com als Alps. Aquest increment d'activitat fa que el dijous, dia de reunió al Centre, hi hagi més ambient d'escalada. Això beneficia l'entitat i cal que perduri durant molts anys més. Aquesta circumstància també ens anima als veterans a ensenyar a més gent a escalar organitzant cursets cada tardor.

Al darrer curset, realitzat el mes Octubre de 2005, es va aplicar per primera vegada la nova normativa de l'ECAM (Escola Catalana d'Alta Muntanya) tan pel que fa a titulació dels monitors com pel temari a seguir. L'objectiu principal dels cursos es que tots els cursetistes en acabar la formació hagin après a escalar de primers de cordada, i puc dir amb satisfacció que enguany s'ha assolit l'objectiu. Els participants varen ser: Victor Cervelló, Abel Arrabal, David Meya, Mireia Jurado, Salvador Jurado, Jaume Carreras, Jordi Bruna, Xavier Lérída i Adrià Gosálbez, i per part dels monitors i col·laboradors: Jordi Puig, Joan Oliveras, Joe Jones, Xavier Primo, Joan Pera i Rafel Vicente.

Les zones de pràctiques van ser Cèl·lecs, Montserrat i Vilanova de Meià i en la cloenda va haver-hi un pica-pica, diplomes d'assistència i un regal de record per part de la botiga d'esports de muntanya E-Piri Mountainis, que sovint ens recolza a les diverses activitats que organitza la Secció.

Enguany, la Secció d'Escalada també ha estat present a la Festa del Badiu, que es celebra cada any amb motiu de les Festes de Maig. Igual que altres anys es va instal·lar un rocòdrom que va tenir molt d'èxit a la vegada que es promocionava l'entitat.

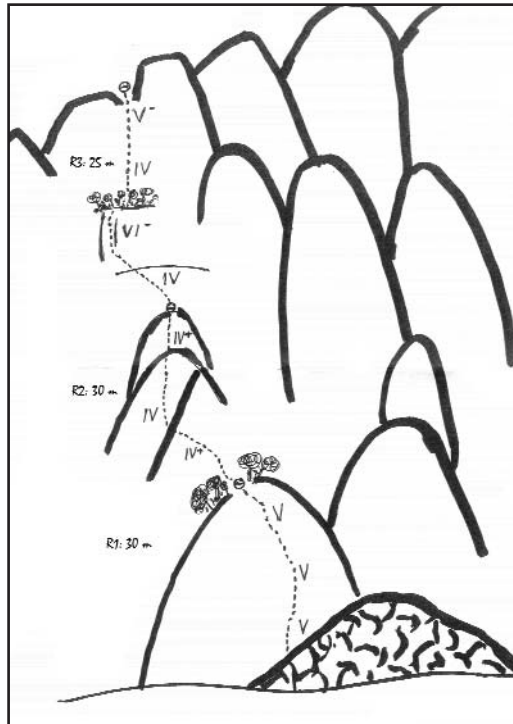
Animem a continuar escalant a tots aquells que ja ho fan i a passar pel CEB i conèixer-nos a tots aquells que us hi voleu iniciar.

Foto: Via GEM. Plecs de la Vinya Nova (Montserrat)



També cal destacar que aquest agost passat, Francesc Sunyol va obrir, en solitari i per baix, una via a Malanyeu que porta el seu nom. Aquesta consta de 3 llargs amb llargades d'entre 25 i 30 metres, i es troba situada a un pany de paret fàcilment identificable des del poble. Per repetir-la calen 8 cintes express i el material per muntar les reunions, i per baixar ho podem fer rapelant per la mateixa via.

Rafel Vicente



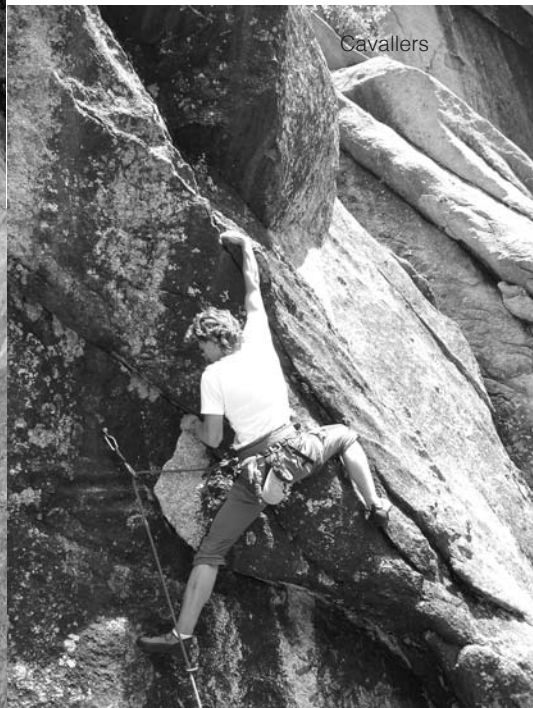
Via: Francesc Sunyol



Via Fraguell Rock



Gorges de la Jonte



Cavallers

Senderisme

¿Per què Senderisme? i no Excursionisme o Muntanyisme. Tot de sobte i per començar, (tasca feixuga), caldrà definir què s'entén per senderisme.

El senderisme tal i com l'entendem al nostre "centre", comprèn totes les activitats que es realitzen caminant pel camp o la muntanya, des de la simple passejada per corriols més o menys planers, a l'ascensió a cims per vies poc traçades i que fan necessari l'ajut de les mans per petites grimpadas.

La tria de l'activitat a realitzar dins d'un ventall tan ample de possibilitats, sols pot fer-la la persona que pensa participar en alguna de les "sortides" proposades, ja que ell o ella, són els únics i reals coneixedors del seu estat de forma física, psicològica i preparació tècnica.

Dins d'aquesta política "d'ample espectre" els membres de la Secció Senderisme, ens hem aplicat a la tasca de fer i promoure excursions de tot nivell:

** Caminades per la nostra mai prou lloada Serra de Marina.

** Col·laboracions amb els responsables del Parc de la Serralada de Marina per ajudar a la reforestació, neteja i manteniment del bosc

** Realització de la Festa de l'Arbre

** Realització de la 52 Caminada de Regularitat

** Excursions del nostre grup de veterans "Els Climents" a:

St. Salvador de Les Espases

Puig-graciós / Cingles de Bertí

Bufadors de Bevi

Baix Empordà

Vallès Oriental

Sant Segimon

Es digne de menció el nombre d'assistents a aquestes excursions de veterans, ja que cada cop s'apleguen de 15 a 20 persones.

** Programa "41 Sostres Comarcals de Catalunya"

Els organitzadors d'aquestes excursions, atès l'alt interès cultural i esportiu d'aquest programa, així com que la majoria de les excursions són a l'abast de tothom, sol·liciten la vostra participació.

Continuant amb el decurs, del programa hem visitat fins ara, 14 de les 41 comarques i assolit els seus punts culminants, alguns d'ells tan bonics i classics com :

I Pallars Jussà, el Pic de Peguera.

A La Selva, les Agudes per els Castelletes

Al Ripollès, el Puigmal (amb vivac al cim)

A La Cerdanya, la Tossa Plana de Lles, en condicions hivernals

I altres cims més tranquils com:

Al Vallès Oriental, el Turó de l'Home

Al Vallès Occidental, La Mola de Sant Llorenç

A la Garrotxa, el Comanegra

A Osona, el Matagalls

A l'Anoia i El Bages, Sant Jeroni

Al Baix Llobregat, l'Albarda Castellana

A la Conca de Barberà, el Tossal de la Baltasana

Al Maresme, el Turó d'en Vives

Queden pendents de realitzar dues excursions ja programades previament i que varen tenir que ser ajornades al seu dia, per raons del mal estat de la neu. El Tuc de Mulleres, a la Vall d'Aran i el Pic de Costa Cabirolera, al Berguedà.

Com és normal després de l'estiu, continuarem programant i realitzant els 27 sots mancants, per tal d'assolir el total dels 41.

Independenment de les excursions "ofi-

cial", membres d'aquest grup han realitzat a títol privat, però sempre oberts a la participació d'altres persones, un bon grapat d'activitats, per exemple:

El Camí de Sant Jaume, des de Montserrat a Santiago.

El Camí de Sant Jaume del Nord, des de San Sebastián a Santiago.

Travessa integral de Montserrat.

Assistència a la 8^a Marxa nocturna Badalona - Montserrat, que organitzen anyalment una colla de socis i amics que treballen a l'empresa O + B.

Ascensió al Moncayo.

Travessa del Congost de Montrebei.

Ascensions i Travesses als Pirineus:

Canigó

La Sarra-Respomuso-Infiernos.

Gavarnie-Serraders-Taillón.

Cim del Comanegra



seccions

Andorra-Pic de Casamanya-Llac de Joucla.

Tavascan-Pla de Boavi-Estany de Certescan.

La llista d'activitats esdevindria llarguíssima, i com que ja hem abusat prou de la vostra atenció, ho deixem així

Grup "CLIMENTS"

Amb l'objectiu de facilitar l'accés a la muntanya propera, el senderisme en els seu aspecte de caminades fàcils per a tothom, la recreació de la natura, i el coneixement dels aspectes culturals tradicionals de l'entorn, aquest Grup continua fent el seu programa d'excursions amb un bon nombre de participants a cada sortida, que oscil·la entre divuit i vint persones.

Aquesta temporada hem caminat per: L'Altiplà del Montgrí al Baix Empordà.

Sant Cebrià de Cabanyes, Pou de glaç, a la zona del Vallès oriental.

Sant Salvador de les Espases, al Vallès Occidental.

Sant Segimon, al Parc natural del Montseny.

Cingles de Bertí, Puiggraciós, castell de Clascar, al Vallès Oriental.

Els Bufadors de Boví, a la comarca del Ripollès.

Cada excursió ens la presenta documentada el nostre consoci Jaume Suñol. Tots els participants reben una fitxa amb detalls de la situació, la dificultat de la caminada, el temps de marxa, i una nota referent a la bellesa del paisatge. També s'hi detalla l'itinerari amb els punts desta-

cats del relleu i els aspectes d'especial interès, i unes fotografies amb una nota al peu que recordaran el nostre pas per les conegudes muntanyes. També el detall del mapa de la zona i un gràfic de distàncies i alçades que ens facilitaran poder repetir l'excursió en altres ocasions. És un detall molt interessant que agraïm al nostre amic Jaume.

Donem a continuació un resum del detall sobre la informació que se'ns facilita per fer una excursió i que si la voleu fer us assegurem la facilitat i la bellesa de l'itinerari:

Cingles de Bertí

Santuari de Puiggraciós - Castell de Clascar.

Comarca: Vallès Oriental

Itinerari: Urbanització de l'Ametlla del Vallès, Santuari de Puiggraciós, coll de can Tripeta, pujada als cingles de Bertí pel Grau Mercader, cal Mestret, Sot d'en Berga i Castell de Clascar.

Dificultat: fàcil

Temps: 1h 45'

Bellesa: 9

Camí ample, fàcil durant tot el trajecte.

Sortida del Santuari i Torre de Puiggraciós (699m).

17 minuts: Coll de can Tripeta. Vista a dos vessants, panoràmica a Montmany, l'Ullà i Figaró. A ponent les bagues de Pollancre i Puigllunell, que més avall servirà les aigües al riu Tenes que es forma abans d'arribar a Bigues.



Alguns dels participants a l'excursió del Grup Climents al castell del Clascar, a la zona del cingles de Bertí.

10 minuts: Grau Mercader. Panoràmica del Montseny des del Matagalls fins Les Agudes i el Turó de l'Home.

3 minuts: Masia de Can Mestret.

30 minuts: Castell del Casclar, abandonat a mig construir. Un magnífic bosc d'alzines envolta l'entrada al recinte. Aquest lloc és la part més meridional dels Cingles de Bertí.

Si us animeu a participar a les nostres sortides només heu de passar pel Centre Excursionista els dijous de 8 a 10 del vespre que és quan en parlem i organitzem les sortides.

Aquest mateix Grup, com ja es va explicar en el butlletí anterior, col·labora amb el Departament de Medi Ambient de l'Ajuntament de Badalona en la conservació i millora de la serralada de Marina, programant uns itineraris pels voltants del municipi, que amb la mateixa finalitat de les nostres excursions s'ampliaran a altres ciutadans per donar a conèixer racons inèdits, de fàcil accés i bonics. Alguns

desconeguts tot i ser propers al nostre entorn.

Com a tasca addicional, i conjuntament també amb el departament de Medi Ambient, aquest grup segueix traslladant-se un cop al mes, generalment el darrer iumenge, a la capçalera de la serralada badalonina formada per la Coscollada, les Maleses i Turó de l'Home que envolten la zona de can Ruti, per realitzar tasques de regatge, neteja del sotabosc i senyalització del planter i arbres recent sembrats. És una forma de mantenir un compromís solidari amb l'entorn del municipi i les muntanyes que l'encerclen, tasca que encara que no correspon als objectius fonamentals de l'Entitat, queda adscrita a unes aportacions de caràcter solidari per la conservació i prevenció de les nostres malmeses muntanyes, que entre el foc i el vandalisme presenten la llastimosa presència d'uns turons cada vegada més desforestats, propensos una erosió que finalment acaba amb la mateixa muntanya.

Santi Cebrián

Carme Dimas i Raymí

Tennis de taula

Aquesta temporada ha estat una mica decebedora, ja que no hem aconseguit els objectius marcats a l'inici de la temporada.

Els resultats han estat els següents:

A la "Lliga Catalana Absoluta" (3a Nacional), l'equip ha estat lluitant tota la temporada pel títol, però als darrers partits varen perdre l'oportunitat d'assolir el títol, al perdre els dos últims partits, contra els que varen quedar primer i segons. En aquesta categoria varen jugar en Josep M. Nolis, en Pere Carmona i en Toni Martínez, sent el jugador més regular en Pere Carmona.

Respecte a la categoria de "Preferent", l'equip de l'entitat tan sols va assolir la cinquena posició de la seva lliga, i a la competició de copa va ser eliminat a quarts de final. Els jugadors d'aquesta categoria varen ser en Jordi Serra, En Pere Navarro, l'Isaac Llopis, en Carles Nieto i en Ferran Roca, sent el jugador més regular en Jordi Serra.

A la categoria de "Segona Provincial", l'equip format per en Jordi Margenat, en Ricard Dalmau i la Zaida Codina, també varen quedar cinquens del seu grup.

Respecte a la categoria d'edats "Juvenil i Infantil", el Centre ha tingut dos equips, a la "Lliga", un format pels jugadors juvenils (Carles Nieto, Joel Martínez i Dani Vázquez) i l'altra pels jugadors Infantils i alevins (Francesc Nieto, Alejandro del Barco i Jan Caralt). L'equip "A" (infantils i alevins) varen quedar setens a la competició, i l'equip "B" (juvenils) tercers. A la competició de copa, es varen fer també dos equips, però canvien alguns jugadors, passant en Carlos Nieto a l'equip "A" i en

Joan Caralt a l'equip "B". Els resultats d'aquesta competició, han estat millor que la lliga, ja que l'equip "A" va quedar segon i l'equip "B" tercer. Els jugadors més regulars d'aquestes categories varen ser en Joan Caralt (infantil) i en Carlos Nieto (juvenils).

Per últim, a la categoria de "Veterans", l'equip va quedar sisè de la Lliga. Aquest equip ha estat format per en Pere Navarro, en Josep M. Nolis, en Lluís Farrés i en Fco. Pérez, sent el jugador més regular en Josep M. Nolis.

XI TORNEIG "FACUNDO LAGUNAS"

Com cada any, el passat 28 de maig a partir de les sis de la tarda, es va celebrar el Torneig "FACUNDO LAGUNAS" de tennis de taula (ping-pong) en la seva XI edició.

Aquest torneig, es un petit homenatge dels jugadors de tennis de taula de l'entitat cap al seu entrenador i mestre.

Els partits disputats varen ser les finals de les diferents categories, ja que durant tot el mes anterior, s'havien jugat els diferents partits corresponents a la classificació i eliminatòries dels diferents grups, que estaven agrupats en quatre categories, Infantils, Juvenils, Absolut i Social.

I com a cloenda i després de les finals, va haver el lliurament dels obsequis a tots el participants i als jugadors més regulars de la competició de lliga 2005/2006, acabant amb un petit berenar.

PARTICIPANTS:

A la categoria de "Infantils" varen jugar 9

jugadors, i es va repetir la final de l'any anterior, però diferent resultat, ja que el guanyador va ser en Joan Caralt que va vèncer a Guillem Martí.

A la categoria "Juvenil", varen participar sis jugadors, quedant campió en Joel Martínez, que va guanyar al vencedor de la final infantil en Joan Caralt.

A la categoria "Absoluta" varen jugar 18 jugadors, arribant a la final en Pere Navarro i en Josep M^a Nolis, sent el guanyador en Pere Navarro, després d'un partit molt disputat.

A la categoria de Social, hi van participar 10 jugadors, però no es va poder jugar les semifinals i la final per problemes particulars del jugadors. El semifinalistes varen ser Josep Montes/Lexan i Josep Martínez/Ramon Massip.



La Plana 

joieria - rellotgeria

GARANTIM DISSENY, QUALITAT
I UN ESTIL PERSONALITZAT

www.joierialaplana.com

PARQUING GRATUÏT

**c/ Guifré, 82
(cantonada la Plana)
Tel. 93 397 71 56
08912 BADALONA**

La gran volta al Posets amb esquís

Un dels petits plaers d'aquesta vida és fer una travessa amb esquís de muntanya pels Pirineus, entre setmana, i amb unes condicions meteorològiques i d'innivació assegurades. Dissortadament, és força difícil que aquesta conjunció es produeixi, i més tenint en compte que treballem i no ens podem agafar tots els dies que ens vénen de gust.

Tot i això, fa un parell d'anys que un servidor i l'amic Manel Orbay podem donar-nos aquest gust i organitzem una alta ruta pels Pirineus. Quatre dies donen força de si i més tenint en compte que ho fem per primavera, podent dissenyar la ruta amb jornades més llargues i més desnivells acumulats. És apassionant la feina anterior a la travessa: compilar informació, informar-nos de les condicions, logística en general i, sobretot, traçar l'itinerari sobre el mapa, tenint en compte que sempre acabem sent optimistes amb els nostres objectius. De fet, acostumem a fer una ruta agafant

informació d'aquí i d'allí, però mai tenint tota la ruta ressenyada.

Aquest any vàrem dissenyar una ruta circular molt i molt recomanable: Viadós-Posets-refugi Angel Orus-coll de la Paül-Estós-Cap dera Baquo-Refugi Jean Arlaud-coll Gourgs Blancs-refugi de la Soula-coll d'Aygues Tortes-Viadós.

Hem de tenir en compte que alguns dels refugis que visitem no estan guardats, la qual cosa significa que anirem carregats amb menjar, fogonet, càrregues de gas, etc. Tot i això, no trobarem passos excessivament tècnics, amb la qual cosa ens estalviarem la corda, l'arnés, el material d'escalada i els piolets tècnics. També cal tenir en compte que cada dia que passa, la motxilla està més buida i el cos més acostumat a l'esforç, a no ser que se'ns fonguin els ploms i rebentem un dia d'aquests.

Vista del cim del Gourgs Blancs





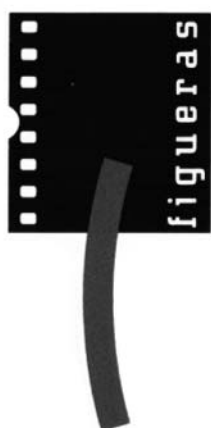
Ascendint al Posets

La vigília de l'inici de la ruta ja vàrem arribar al refugi de Viadós. Tot i que el refugi no està guardat, dormim a la zona d'hivern, força confortable. Comencem l'alta ruta calçant-nos els esquisos tot just creuar el riu. Pugem al Posets carregats, amb una neu un pèl transformada de molt bona qualitat. L'aresta final la trobem amb bones condicions i, tot i que perdem força temps amb uns grampons ultralleugers que ens han deixat, arribem al cim a una hora força decent. El descens fins al Forcau amb una neu humida pèssima, vigilant no fotre'ns els genolls enlaire. Per cert, el refugi del Forcau és la "chapussa" més gran que he vist mai. Van voler fer un refugi a l'estil Alps i no van tenir en compte que ens porten uns quants anys d'avantatge. Molt disseny i hòsties, però la humitat s'està menjant el refugi. L'entrada sembla Chernobil: goteres per tot arreu, taques d'humitat. En fi, un desastre total i absolut. Per haver fet això, millor el refugi que hi havia abans, més acollidor i entranyable.

El dia següent pugem al Coll de la Paül i

baixem fins a la vall d'Estós, amb una neu pols boníssima que esdevindrà primavera més que acceptable al final. La jornada d'avui és curta i aprofitem per gaudir del dia assolellat. És un dels avantatges d'aquesta època: pots jaure al sol amb calça curta sense fotre't de fred...un autèntic luxe. El guarda d'Estós, un tio de collonut. Un gallego molt trempat fan del Springsteen. És un dels altres avantatges que té poder sortir entre setmana. Estableixes contacte amb el guarda, t'explica històries, com li funciona el refugi, els problemes que tenen, "intringulis" amb les federacions, etc ... I quan li diem que som de Badalona el "pájaro" al·lucina doncs el seu ídol hi anirà a tocar d'aquí un parell de mesos. Curiosament, uns quants dies més tard me'l trobo pujant l'Aneto amb esquís i em tenia molt present, a raó d'aquella jornada que vàrem passar al seu refugi. "Ya tienes las entradas para ver al Boss", és el seu primer bon dia. Tant de bo tots els guardes fossin com ell. A veure si l'Ursi n'aprèn.

Dia tres. Ens calcem els esquisos uns 200



carrer del mar, 100-1002
08911 badalona
telèfon 93 389 22 66

LABORATORI DIGITAL
GRANS AMPLIACIONS



GELATERIES

Soler

Com cada any us refresquem l'estiu amb els nostres
gelats, orxates, etc.

Us convidem a visitar la nostra "terrasseta" a partir del
mes de juny

Francesc Layret, 98 - Tel. 93 389 06 34 Bronze, 2 - Tel. 93 395 68 02
Mar, 97 - Tel. 93 464 20 83 BADALONA



Ascendint amb el Cap del Seil dera Baquo al fons.

metres més amunt del refugi. Neu dureta a primera hora fins el coll d'Òo. Petit descens dret amb neu primavera bona i ascens al Cap dera Baquo amb neu pols, amb clapes de neu dura. Cresta final una mica "tonta", amb compte! El descens, directe fins a l'estany del Portilló d'Òo amb una neu pols boníssima, després primavera. És aquest un dels indrets més meravellosos dels Pirineus. Sembla estrany que als Pirineus hi sovintegi encara tan poca gent a les valls franceses, tan properes a la frontera del nostre país. A la zona de Núria també passa el mateix: vas a fer el Puigmal o el Noucreus i hi trobes cent persones, i saltes a França, a la Vall de l'Hereuet, d'Eina o a Carançà i estàs completament sol. Per cert, un 10 pel refugi Jean Arlaud. La part hivernal és un autèntic luxe. Aquí a Catalunya, o a Espanya, un refugi així estaria fet malbé.

Aprofito, altre cop, l'ocasió per a reivindicar el tipus de filosofia de fer muntanya que més ens motiva: la de cabana i fogonet que, per sort o per desgràcia, està en perill d'extinció. Cada any que passa anem comprovant que les cabanes i els

refugis no guardats estan molt poc freqüentats en la temporada d'hivern. En canvi, tot el que és el refugi guardat i que et serveixin a cos de rei (la qual cosa em sembla de collonut) cada dia està més massificat ... reserva imprescindible.

Quarta jornada: molt llarga (ja us he dit que a vegades som excessivament optimistes guixant al mapa i aquesta jornada potser

era millor fer-la amb dues etapes). Pugem al coll del Gourgs Blancs amb les primeres llums, impressionant! Un dels moments de la ruta, sens dubte. Baixem tot buscant l'itinerari (al mapa francès està més que ben indicat) fins la cota 1900, just abans d'arribar a la Soula, on deixem la canal principal i agafem el camí d'estiu. De la Soula al coll d'Ayguetortes és tan llarg com excepcional. Una autèntica descoberta. Un racó dels Pirineus autèntic i salvatge. A la cota 2.000 hi ha una cabana en molt bon estat, amb llenya alguna manta i matalassos. Un cop al coll baixem amb esquisos fins la cota 2.000 amb una neu molt humida i d'allí a peu pel camí inacabable que arriba a Viadós. Ruta cinc estrelles!! Us la recomano de totes totes!!

Pito Costa

Excursió a l'illa de La Palma

Durant l'estiu del 2005 es vàrem proposar organitzar un Campament Social que havia d'estar a un lloc especial i a més el pressupost havia de ser abordable, però on? ... ja està!! A l'illa de La Palma. I així es va proposar, tot i que la manca d'interès que la proposta va motivar entre els socis i la tossudes dels fets van decidir que finalment no es faria.

No es va fer el campament ni una excursió amb tota la "penya", però quatre gats sí que hi vam anar, gaudint d'allò més. Vem poder verificar sobre el terreny que el que es va projectar segueix sent vàlid i que en aquesta illa es poden fer caminades espectaculars per paisatges variadíssims.

La relativa llunyania geogràfica i, perquè no dir-ho, la ignorància, fan que tendim a considerar les Canàries com un conjunt homogeni d'illes a les quals atribuïm un clima temperat i unes condicions més seques a les orientals i més humides a les occidentals. Això a grans trets es compleix i és cert, però oblidem amb freqüència com és la individualitat de cadascuna d'elles i que cada illa, a raó de la seva situació geogràfica, característiques geològiques i climatologia associada, té o tendeix a tenir unes peculiaritats que la diferencien de les altres.

L'illa de la Palma, amb motiu de la verdor de la seva massa forestal, que excepte a la part sud de l'illa cobreix tota la seva superfície, inicialment es va anomenar La Isla Bonita. Això es deu a la seva situació occidental, Atlàntic endins, i a la seva escarpada orografia que interfereix el curs dels vents alís i propicia la formació de núvols i com a conseqüència té una important aportació hídrica tant a sobrevent com a l'interior de la Caldera de Taburiente. De

fet, l'illa tenia quatre cursos d'aigua permanents abans que es desviessin per crear regadius i fer funcionar una petita central hidroelèctrica.

Una forma fàcil de descriure l'orografia de l'illa seria dir que es tracta d'una gran muntanya amb forma de pera ajaguda, que arriba als 2.426 m d'alçada en el seu punt central i els seus vessants baixen amb gran inclinació fins a arribar al mar.

El centre d'aquesta muntanya està buidat per la forta depressió erosiva de la Caldera de Taburiente. Aquesta s'assembla a un cràter de 10 km de diàmetre amb parets quasi verticals de 1.500 m de profunditat i que aboca les seves aigües al mar a través del barrancs de Las Angustias, al costat del port de Tzacorte.

Resulta sorprenent la profusió i varietat de la vegetació tant autòctona com introduïda que cobreix l'illa. Excepte a les poques zones de lava molt recents, no hi ha racó que estigui cultivat cobert de bosc o ajardinat.

Contra l'opinió generalitzada, aquesta és una de les illes amb major activitat volcànica del món. De fet l'última gran erupció va ser al 1971 i és l'illa més jove de tot arxipèlag canari.

Cal destacar, que a diferència d'altres illes, aquí la urbanització desmesurada s'ha evitat. Si bé la presència de l'acció de l'home és evident, aquí no acostuma a molestar i inclús algunes vegades resulta bonica, com en el Llanos de Aridane, convertint vessants amb naturalesa erma en boniques plantacions bananeres.

Una extensa xarxa de senders senyalitzats

cobreix la illa en tots els sentits. Això permet admirar-la caminant tranquilament des dels casi impenetrables boscos humits de Los Tilos, fins als àrids camps de lava recents de Fuencalente, sense oblidar la ruta de Crestería, que recorre tot el cordal de l'illa, o l'interior de la caldera de Taburiente.

Citarem com exemple alguns recorreguts clàssics:

El GR 131, "El Bastón". Que sortint del Puerto de Tazacorte (nivell 0), s'encarama per la Torre del Time (1.200 m) fins al Roque de los Muchachos (2.426 m). Segueix crestejant tota la Caldera de Taburiente (2.350 m) fins al refugi de Punta de los Roques (2087 m), i després, segueix la cresta de la Cumbre Nueva fins al refugi del Pilar. A partir d'aquí, per la Ruta de los Volcanes (onze cims i deu volcans d'entre 1.900 i 1.300 m), es dirigeix cap al Faro de Fuencaliente, a l'extrem sud de l'illa, al qual s'accedeix després de creuar els camps de lava que va crear l'e-

rupció del Teneguía l'any 1971. En total són tres dies de marxa per gent curtida.

El PRLP 13 i 13-1, que en dos dies recorre part de l'interior de la caldera de Taburiente.

El PRLP 6 que en sis hores recorre els Nacientes de Marcos y Cordero i el bosc i barranc dels Tiles.

Aquest primer contacte amb la realitat física de la illa i la seva gent, ens va servir a més de gaudir, per recopilar abundant informació, que transmetrem amb molt de gust a qui la necessiti.

Resumint, els quatre que vem participar en aquesta excursió estem d'acord amb que val la pena repetir i així realitzar algun recorregut més dels molts que deixem per fer.

A aquesta sortida van assistir-hi la Rosa, la Bego, en Satori i en Santi.

Santi Cebrián



Ruta guiada del Palau Robert: La serra de Marina. La vall de Betlem.

El passat 22 d'octubre de 2005, el centre excursionista va protagonitzar una de les rutes guiades que el Palau Robert programa anualment pel conjunt del territori català.

Un total de 20 persones van gaudir del recorregut, que es va realitzar segon l'horari previst i sense cap incidències. La climatologia, ventosa durant la primera hora del dia, va ser excel·lent durant la resta de la jornada. La procedència dels assistents va ser diversa, havent persones de Badalona, Barcelona, Mataró, Masnou i Montornès entre altres. Alguns dels assistent participen habitualment en rutes de les mateixes característiques. La visita Guiada al Monestir de Sant Jeroni així com el paisatge que es contempla durant bona part del recorregut van ser els principals atractius de la sortida.

El grau de satisfacció dels participants, va ser elevat. COM RADIO i CATALUNYA CULTURA, es van fer reso de la sortida a través d'entrevistes.

Ressenya de la sortida: la serra de marina. La vall de Betlem

Lloc i hora de trobada: 8 Hores, Hospital Germans Tries i Pujol (Can Ruti). Davant parada autobús (B-19,B-24,B-26 i B27).

Dificultat:	Mitjana
Distància:	13,6 Km
Desnivell:	400 m
Senyalització:	no senyalitzada
Durada:	4:30 hores

Observacions: Visió general de la Cartoixa de Montalegre, visita al poblat ibèric del Turó de les Maleses i Visita guiada al Monestir de Sant Jeroni de la Murtra.

L'itinerari recorre bona part del límit del terme municipal de Badalona, a través de la carena de la Serra de Marina. A Cavall entre les comarques del Barcelonès Nord, Vallès Oriental i Maresme, la Serra de Marina forma part de l'anomenada Serralada Litoral, i s'estén entre el Besòs i

el Coll de Font de cera (Alella).

Tot i que es tracta d'un àrea fortament antropitzada, on la petjada de l'home ha modelat el paisatge des de fa més de 2000 anys, i on els incendis continuats condicionen encara avui el seu paisatge, la Serra compta encara amb multitud de valors naturals, patrimonials i històrics dignes de ser coneguts:

-Santa Maria de Montalegre, (s.XV), única cartoixa a Catalunya on encara s'hi troba una comunitat monàstica.

-El Monestir de Sant Jeroni de la Murtra, catalogat com a Monument Nacional i conegut per ser on els reis Reis Catòlics van rebre a Cristofol Colon a la seva tornada d'Amèrica, el 1443. Les ermites de Sant Onofre i Sant Climent, situades als turons que han fet de teló de fons al monestir.

-Els poblats ibèrics del Turó de les Maleses, que conjuntament amb el de Puig Castellar i del Turó d'en Boscà, revelen l'ocupació secular de la zona.

La ruta parteix de l'Hospital Germans Tries



i Pujol (200m), més conegut amb en nom de Can Ruti, per dirigir-ser cap a l'est. Ascendirem al Turó de l'Home (300m), tot reseguint un tram del GR-92. Des d'aquest punt podrem gaudir d'una magnífica vista aèria de la Cartoixa de Montalegre. Seguirem cap al Nord, tot seguint el vesant del Turó de Fra Rafael en direcció a la Conreria, des d'on ja a la columna vertebral de la serra, seguirem la carena cap a l'oest, primer per estrets senders entre brolles i alzinars, i després per una pista culminal fins a la Coscollada, punt més alt del sector, (466 m). Aquesta talaia, on actualment s'ubica una torre de vigilància d'incendis, presenta unes vistes excepcionals sobre el Pla de Barcelona, el Vallès, Bages, i Baix Maresme.

La ruta continua encara cap al nord, on el Poblat ibèric del Turó de les Maleses, ens sorprendrà per la seva ubicació estratègica i isolada. Tot perdent alçada envoltarem la pedrera Vallensana, mostra d'una activitat extraciva d'elevat impacte sobre la serra, actualment en procés de restauració i on podrem observar la geologia granítica de la serra de Marina. Un cop al Coll de la Vallensana, continuem per la carena fins a la Serra de les ermites, on Sant Onofre i Sant Climent, son el preàmbul de la visita al Monestir de Sant Jeroni

de la Murta, on un guia dels amics de Sant Jeroni, ens endinsarà en el passat d'aquest màgic espai. De retorn cap al punt de partida, els masos de la vall de canyet, ens mostraran el passat agrícola de la zona.

**FERRETERIA
BRICOINSA, S.L.**



**Material elèctric
Fontaneria
Teles metàl·liques
Maquinària elèctrica
Pintures
Jardineria**

230 m2 al seu servei

C/ Francesc Layret, 58
Tel. 93 389 11 64
08911 BADALONA
Al costat de l'Ajuntament

L'escalada i la por

"Estava a uns 25 metres de la reunió d'un dels últims llargs d'una via al Pedraforca, en la qual l'escalada en la part inferior havia estat molt exigent amb les cames, bé sobretot amb els bessons. Jo no estava gens acostumat a patir tant d'aquest muscle, el més típic és tenir els avantbraços com botifarrons però no els bessons, i a més, uns llargs més a baix havia fet un "saque" d'un friend el qual per sort havia aguantat, per tant això ja m'avisava que anés en compte.

La qüestió és que em trobava parat com un estaquerot enmig del pas de V+ d'un diedre un pèl extraplomat, obert de cames les quals no paraven tremolar-me. Tenia els bessons destrossats!. Ara descanso una cama, ara l'altra, ... ara ja no puc més, ... em concentro, respiro, aguanto i vinga tornem-hi: una cama, l'altra, i així... què passava?, perquè no seguia?, faltava unes tibades més i arribava a la reunió!...

La por a caure estava bloquejant-me!

Tenia que posar una bona assegurança que em permetés pujar tranquil, però aquella fissura era bastant irregular. Sabia que dos metres més avall havia posat un friend que no havia quedat gens bé i cinc o sis metres més avall un altre que tampoc em donava confiança, per tant només estava segur d'una assegurança que estava encara per sota, a quants?, uns deu metres?... que volaria doncs, 20 metres més el xiclet?... osti tu, no podia caure!, però el fet és que estava a les últimes, no tenia forces i les cames ni m'he les notava, però això sí, em tremolaven de mala manera, ara una, ara l'altra.

Quan un es troba així, la ment també li

rellisca i costa pensar i trobar la solució, que era sense cap mena de dubte acabar amb aquella situació de risc, però la por m'impedia pujar i la única manera que em permetés fer-ho era posant alguna assegurança que quedés bé i em frenés d'una possible caiguda.

Vaig estar provant tascons fins que per sort un va quedar encastat en la fissura entre dos protuberàncies, ja era hora!, ja estava una mica més tranquil, ara la por anava desapareixent i la meva ment podia incorporar-se en la visualització dels passos per poder pujar pel diedre, veig les mans, els peus, hi vaig!, un passos i arribava a la reunió (amb una baixada tremenda d'adrenalina la qual em va deixar com si m'haguessin apallissat)."

La por es pot deduir d'aquesta historieta que és una 'amiga' molt útil, ja que em va col·lapsar en aquell pas fins que no vaig posar un tascó prou fiable que aguantés la possible caiguda, però al contrari, també es pot deduir que degut al col·lapse d'aturar-me al pas més difícil i no seguir per sortir d'allà vaig estar exposat a acabar amb les forces i caure.

A primera vista el judici d'aquest sentiment que és la por sembla del tot contradictori, que és millor doncs, tenir por o no tenir-ne?

El que és evident és que tenir por no és un sentiment gens agradable, no ens fa esclatar a riure desesperadament sinó ben al contrari.

La por té una ampli repertori de diferents maneres de manifestar-se, des d'un sentiment d'inquietud, malestar, neguit... o de sentir-nos amb la ment enfosquida, inse-

gurs de poder prendre decisions, o de tenir tremolors, palpitations, suor freda i fins un estat més agreujat de descontrol que llavors esdevé en un atac de pànic, en el qual si ens trobem en zona de risc la situació pot esdevenir molt perillosa.

Sembla clar doncs, quanta menys por millor, no?

Així és un privilegiat l'escalador que no té por i puja sense temor a caure?, o a l'inrevés seria millor l'escalador que la por el domina i no pot seguir avançant?

D'aquests dos extrems segur que algú diria que millor cas seria el primer, però no podem caure en aquest error.

La por és un sentiment que es manifesta en una situació de risc, és un avís, no podem prescindir d'ella però tampoc podem deixar-la que agafi les regnes, som nosaltres que hem

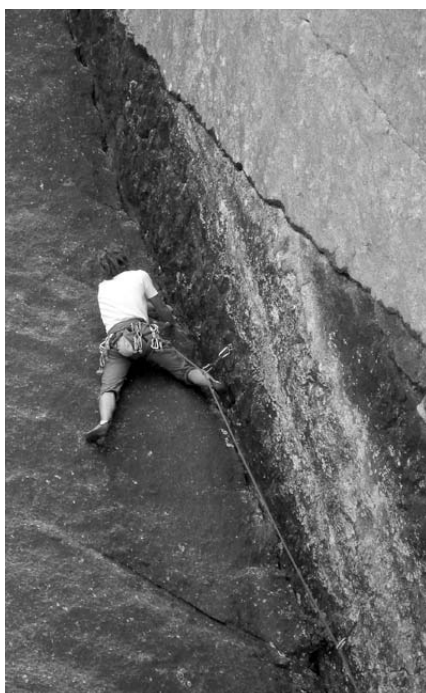
de fer un anàlisi del motiu perquè s'ha disparat i posar-hi remei, llavors la por tornarà al seu racó del cervell fins nova alerta.

Tant en l'escalada com en la vida diària hi ha moltes situacions que ens preocupen: perdre la salut, perdre la feina, perdre algú estimat..., però el que no podem fer és viure immersos en la por de tal manera que al final deixem de viure intensament el present per por de perdre el que tenim en un futur.

La por al cap i a la fi, ens fa tornar reser-

vats i ens pot limitar de viure noves experiències, ja que al moment que sortim de la zona de control i benestar actua per fer-nos-hi tornar, i així, també impedir que ampliem la nostra zona de coneixement.

No és més valent el que no té por, sinó el que tenint por, lluita per assolir el que vol aconseguir.



Escalant a la zona de Cavallers (Pirineu)

El que es tracta és de controlar la por, i com?, demostrant-li que no estàs entrant en terreny desconegut amb una posició temerària, sinó el més controlada possible, que estàs preparat, sabent al que t'exposes i sobretot fent-ho perquè ho desitges de tot cor i ningú t'hi obliga.

Llavors la por es manté en posició d'alerta i ens és molt útil, ja que ens augmenta l'atenció en allò que ens envolta i per tant, tenim més mitjans per no perdre detall de res (en l'escalada seria de cap possible

presa o lloc per assegurar-nos) per a poder realitzar el nostre objectiu.

Així doncs, arribem a la conclusió de que la por és del tot necessària. És un magnífic radar del perill, però també pot ser un problema per ser feliç, ja que ens limita la vida en allò que ja coneixem i ens fa sentir segurs, no deixant ampliar els nostres sentits de noves experiències i emocions que al cap i a la fi, que són aquestes?, doncs viure.

Jordi Renom Vilaró

Pic del Canigó 2784 m

Un dia, cap a finals d'hivern, quan els cels són més clars i els horitzons semblen apropar-se, tornava de França de bon matí i acabant de creuar les Corbieres, just a l'altra banda de la plana del Rosselló, va aparèixer davant meu el massís del Canigó, cobert per la neu, el seu perfil es retallava nítid sobre el blau del cel, i mostrava d'un sol cop, els seus gegantins 2784 metres d'alçada. Des d'aleshores, aquella imatge m'acompanya, la imatge de la majestuosa muntanya, que tant va fer parlar als nostres avantpassats.

Durant molts segles, per la simple apreciació visual, i fins i tot temps després de la primera medició topogràfica realitzada al mateix temps que la del meridià de París, tothom creia que el Canigó, era el cim més alt dels Pirineus, va ser necessari esperar

molt temps i noves tècniques, per saber que no és així, i que ni tan sols era el més alt de Catalunya.

La seva aparent grandiositat, va propiciar que ja des dels temps antics, i fins no fa gaire, l'imaginari popular, li atribuís elements simbòlics, i que assolir el seu cim, es considerés, i per alguns es continuï considerant, quelcom més que un acte sportiu. Segons les cròniques el Rei Pere III d'Aragó al 1285, va ser el primer en pujar-hi, i curiosament, un bitllet blau de 500 pessetes, porta gravades les imatges del poeta mossèn Cinto Verdaguer i del massís del Canigó, en honor de la seva oda.

Vessant est del pic del Canigó



QÜESTIONS TÈCNIQUES

Al Pic del Canigó, s'hi accedeix per tres vies clàssiques, dues comencen al refugi dels Cortalets, (Tel. 00 33 468 963 619), i la tercera, i pot ser la més bonica, comença al refugi de Marialles, (Tel. 00 33 468 044 986). En cas de voler dormir als refugis, és recomanable reservar lloc amb antelació.

L'aproximació amb vehicle fins al refugi dels Cortalets (2150 m.), es fa, per l'única pista que resta oberta al trànsit. Es tracta de l'antiga pista que va ser construïda a l'any 1898, aquesta pista té uns 16 km. de recorregut i comença a 842 metres d'alçada al coll de Millères. Aquest coll està situat entre els poblets de Fillols i Taurinya, a la carretera que va de Vernet les Bains a Prades. En una gran part del seu recorregut, l'amplada sols permet el pas d'un cotxe, té passos estrets, algunes pendents molt fortes, i el ferm es apropiat per cotxes 4x4, però amb prudència és transitable. Pel trajecte, cal comptar 1 hora i 15 minuts des del començament de la pista.

Tot i que nosaltres volíem anar per l'altra pista que surt de Villerach, més ampla, més planera i amb millor ferm, aquesta està tancada al trànsit.

Avis per navegants: Alguns taxistes de la zona creuen tenir "dret de caixa" quan transiten per aquesta pista, per raons múltiples, ells no poden mai tirar cap endarrere, i tens que ser tu sempre el que facis les "virgueries" amb el cotxe.

L'aproximació amb vehicle fins al refugi de Marialles, es pot fer per una pista que sortint de Vernet les Bains, passa per el coll de Jou i continua fins al refugi, sembla ser, que aquesta pista és prou bona per a vehicles normals, no puc donar més detalls, per que jo no la he recorreguda

més enllà del coll de Jou.

L'EXCURSIÓ

El dia 1er de Juliol del 2006, una vegada més, quatre xinos xanos, la Rosa, en Satori, en Joseph "el Tiet" i en Santi, vàrem anar a "fer" el cim del Canigó.

La nostra idea era fer un itinerari circular, sortint del refugi-chalet dels Cortalets, prendre cap a la cresta i cim del Barbet, baixar cap a la portella de Vallmanya i empalmar amb el camí que ve de Marialles, fer cap a la base de la canal, i pujar per ella al cim del Canigó; després tornar per la via normal del Pic de Jofre, cap al refugi dels Cortalets, en total 800 metres de desnivell i unes cinc hores de recorregut, però finalment no va poder ser.

Com que la pista que surt de Villerach era tancada, vàrem haver de fer "la gran volta" per pistes i pistotes, fins arribar a coll de Millères i poder continuar fins al refugi dels Cortalets, un cop arribats, com que el temps perdut havia sigut molt, i el rellotge amb la seva tossudes mecànica marcava mig dia, vàrem decidir escurçar el temps del recorregut i fer el cim pujant i baixant per la via clàssica del Pic de Jofre.

Refugi dels Cortalets, Pla dels Estanyols, Font de La Perdiu, Pic de Jofre, Pic del Canigó

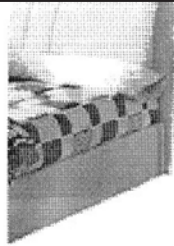
Dit i fet, ens cordem les botes, agafem els entrepans, aigua, barrets per la solanera i cap amunt, algun rondinaire entre dents deia, "no és cristià començar a pujar a aquestes hores". Durant la pujada, ens vam creuar amb dues colles, que plens de satisfacció, tornaven cap a la vall senyera desplegada al vent, el rondinaire va dir, "senyor, senyor, que poca cosa fa feliç a la gent".



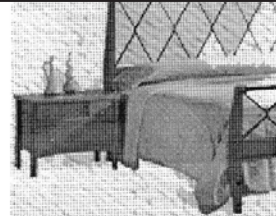
escola d'idiomes FIAC Badalona s.a.
...des de 1972

www.fiacbadalona.com

c/ Lleó, 19, 2n - 93 389 30 05



öZen ^{descans}



Botigues de confort

DISTRIBUIDOR SISTEMAS DE DESCANSO:

nikolin
Símbolo del descanso

TEMPUR
COLCHONES Y ALMOHADAS
QUE ALIVIAN LA PRESIÓN

SWISSFLEX

BULTEX
Invierte en tu Descanso.

lattoflex

www.ozendescans.com

President Companys, 88 • tel/fax 93 389 53 50 • Badalona. 08911



Pic del Canigó

Passats quarts d'una, van començar a aparèixer al cel tots els núvols d'un catàleg de tronades, fins i tot una enclusa perfecta, que ploqués molt o poc, ja tan sols era qüestió de temps, a tres quarts de dues i ancara eixuts, vàrem assolir el cim, la foscor ens envoltava, la remor dels trons era cada cop més propera, els cabells se'ns van eriçar, i la decisió a prendre va ser ràpida i unànime, "avall que això es posa negre". En el camí de retorn vem fer un mos, atès que els budells ja ens feien festa, per sort nostra el temps va aguantar i vàrem poder arribar al cotxe sense mullar-nos.

RESUM

Itinerari: Refugi dels Cortalets, pla dels Estanyols, font de La Perdiu, pic de Jofre, pic del Canigó, anada i retorn per el mateix camí, tot ell senyalitzat en groc.

Excursió a l'abast de tothom, 634 metres de desnivell, que es fan en 3 hores i 15 minuts de marxa, (1 hora i 45 minuts de pujada, i 1 hora i 30 minuts de baixada).

En condicions estivals, tot el trajecte es fa per un corriol sense cap problema tècnic, el recorregut transcorre per paratges de gran bellesa i la panoràmica que s'albira des del cim és extraordinària.

Santi Cebrián

La degradació dels espais de muntanya als Països Catalans

Prefaci:

Aquest text és un manifest realitzat per Mountain Wilderness Catalunya denunciant un fet que cada vegada succeeix amb més freqüència a les nostres muntanyes. Només cal enfilar-se a la Serralada de Marina i a molts racons del Pirineu per veure aquesta degradació continuada.

"Mountain Wilderness"- Alpinistes de tot el món en defensa de l'alta muntanya- és una associació mundial oberta a tothom, sense finalitat de lucre, que ha nascut per tal de defensar l'entorn muntanyenc i el sentit de l'experiència a la muntanya i, per tant, de promoure una reforma de la cultura alpinística d'acord amb l'esperit Wilderness. Podeu trobar més informació sobre aquesta associació a <http://www.mountainwildernesscatalunya.org>.

Joan Talarn

"Wilderness" vol dir, en anglès, naturalesa salvatge no modificada per l'activitat de l'home. Es fa servir la paraula anglesa per unificar sota un mateix nom totes les delegacions que hi ha a diversos països del món.

Els paisatges sempre han evolucionat, com a reflex que són de les activitats humanes. Al llarg de la història s'han viscut diferents episodis d'extensió i regressió de conreus, pastures i boscos o l'ampliació dels nuclis urbans. Per la pròpia capacitat o mancances tecnològiques, en les societats precedents aquests canvis han estat preminentment progressius i reversibles. La novetat en el paisatge que estem generant les últimes dues dècades rau en l'expansió vertiginosa de territori edificat. Aquest procés a diferència dels

anteriors té un efecte impermutable: allà on s'edifica rarament s'enderroca per recuperar espais forestals o agraris.

La tradicional harmonia i elegància dels vells paisatges rurals, fruit de les antigues formes de vida dominants, va siguent reemplaçada per la terrible vulgaritat dels nous emplaçaments urbans i periurbans o la transformació mal portada de moltes zones rurals. El paisatge d'un nombre creixent de comarques ve caracteritzat per algun component o la suma d'aquest trist trinomi: polígons industrials, fileres de xalets i cases adossades, i vials i rotondes. Si l'opció en si ja és questionable... almenys fos fet amb una mínima cura i criteris d'integració a l'entorn (materials, estils, ubicació...) No és el cas ...Com a contrapunt curiós tenim, paradoxalment, una millora en l'aspecte de molts centres urbans.

La virulència del procés presenta matitzacions però, salvant heroiques excepcions, és una tendència general. Òbviament les comarques més poblades pateixen una pressió superior. En aquells espais -primer ciutats, aviat comarques senceres- on ja s'ha depredat (edificat) tota la superfície possible -exemple absolut d'insostenibilitat-, s'estén la taca cap a zones veïnes: noves corones urbanes, nous centres comercials, nous centres logístics, noves zones residencials, nous parcs recreatius, noves zones industrials, nous nusos viaris.... nous de tot, en busca d'un continuada i gairebé malaltissa necessitat de creixement. Molts municipis aproven plans urbanístics com si fossin a Austràlia amb hectàrees i més hectàrees edificables, promovent un insostenible i estúpid creixement difús que només porta a esgotar el recurs sòl.

Els indicadors econòmics, els únics als quals sembla que es faci cas, deuen dir que això es bo. Agafat des de la perspectiva del medi natural i de la tipologia de paisatges resultant, el desenllaç esdevé nefast. El canibalisme urbanístic i l'ocupació irracional de l'espai avancen a velocitat mai vista. La pròpia rapidesa del procés potser no ens permet copçar tota la seva magnitud.

Els espais de muntanya no són aliens a aquest procés. Alta, mitja o baixa muntanya pateixen de la febre constructora que s'ha propagat arreu. Així doncs, seria injust fixar-se només en aquest territori concret, obviant la realitat i el context que l'envolten. No obstant per la seva fragilitat i també per l'equilibri que havien conservat fins avui, són més sensibles a qualsevol alteració barroera que es pugui produir. D'altra banda, el relleu capritxós de la nostra geografia, ens permet en un sentit ampli considerar la major part del país com a muntanyós.

Possiblement aquesta furiosa expansió de superfície edificada només es comprensible considerant el context i els valors dominants coetàniament. Vivim un període on l'autèntic integrisme està en l'economia i no pas, com sovint es vol fer creure, en grups conservacionistes. Cada dia ens plouen a sobre els referents de la nova religió: índexs borsaris, Productes Interiors Bruts, vendes de cotxes, tipus d'interès, el barril brend, plans d'expansió, guanys astronòmics de bancs, caixes i multinacionals, ... Avui, tot allò que tingui un rendiment econòmic està justificat.

Enmig d'aquesta embriaguesa del creixement pel creixement, i les consegüents cicatrius al territori cal alçar veus crítiques. Enlloc està escrit que el creixement i benestar, en un país avançat com pretenem ser, hagi de pagar el peatge de la

dilapidació del nostre patrimoni paisatgístic. El pas de cada generació ha significat una millora en la qualitat de vida, uns avenços i millores generalitzats, excepte en la fesonomia de l'entorn. No val a dir que és el preu del progrés. Aquesta resposta només seria mig justificable en un país que surt de la misèria, no en el context d'un país de l'Europa Occidental al segle XXI.

Amb la tecnologia actual, la capacitat de l'home per modificar l'entorn és absoluta, i només des de la responsabilitat, la racionalitat, l'equilibri i l'autocontenció serà possible mantenir un territori digne amb uns paisatges endreçats i de qualitat. A l'igual que es demana -i cal- una nova cultura de l'aigua, a aquest país li és imprescindible una nova cultura del paisatge i el territori, en tant que recurs escàs. El paisatge, és un patrimoni col·lectiu, com ho pugui ser la pròpia llengua i que per tant exigeix ser tractat amb cura i respecte. Per això cal establir un llindar i distingir evolució de ruptura, aprofitament de saqueig i creixement racional de deliris de grandesa.

Hem d'exigir a les administracions un rigorós control i l'adaptació d'una normativa més exigent, atenent-nos al fet que l'actual s'ha mostrat insuficient. Especialment urgent és fiscalitzar les actuacions municipals.

Mountain Wilderness Catalunya

Dent du Géant (4.013 m)

L'estiu anava passant i per diverses qüestions encara no havíem fet la sortida als Alps a fer el 4mil anual, Així que forçant la benevolència dels nostres "jefes" de feina vam poder extraure 7 dies de setembre per anar als Alps.

La nostra idea inicial era fer La punta Walker (4208m.) i Whympers (4184m.) de les Grans Jorasses per la ruta normal, però això era al Juliol..., al setembre les esquerdes de la glacera de de Planpanceux podrien ser massa grans i perilloses, així que ens decidírem per anar a fer la Dent du Géant, un petit cim de 4013m en forma d'incisiu caní que es troba en el massís del Montblanc i a continuació de les Jorasses, el qual es destaca esvelt al principi de l'aresta Rocheford i

Itinerari de la via normal



clarament visible des de la població de Courmayeur.

Així doncs en Jordi Masdeu, en Joan Giralt i jo, marxàrem cap als Alps: el primer dia vam arribar a Chamonix i vam fer una mica d'escalada esportiva en un parc d'allí, on també hi passaríem la primera nit.

A l'endemà anàrem cap a Courmayeur, que és la població italiana d'on sortia l'agrat telefèric, però els núvols cobrien la nostra fita i a primera hora de la tarda es posà a ploure...malament!

Marxàrem cap al pla alternatiu. Canviàvem de vall i de cim:

Població; Cervinia, cim assolir; el Breithorn (4164m.) però amb un desnivell des del telefèric de sols 200m, si fes mal temps no estaríem emmerdats en excés .

Vam arribar a les vuit del vespre així que vam sopar i a dormir que demà tocava matinar. Al despertar vam veure el Cerví alçar-se majestuós sobre els nostres caps... I un altre fiasco!, a l'arribar a l'estació del telefèric vam veure que l'havien "chiuso" (tancat) feia 3 dies!!!.

El nostre pla de fer un 4mil en un dia i salvar les pluges i nuvolositats de la tarda s'anava en orris.

Marxàrem doncs cap al pla alternatiu2.

Era ja tard així que vam anar a la Via Ferrata al costat de Courmayeur.

A mig matí ens equipàvem i començàvem a pujar el Mont Chetif (2343m.). Ea un desnivell de prop de 1200 metres en una ferrata!!

Al final va resultar més aviat un camí equipat perquè sols hi va a haver ferros en un 2% del camí tot el demés va ser camí de pujada i pujada... Almenys ens va servir d'entrenament.

Vam decidir que passés el que passés, a l'endemà, pujaríem amb el telefèric i faríem el que podríem.

Així doncs el següent dia a les 8:30 del matí (hora del primer telefèric) estàvem preparats per pujar cap al refugi Torino (3350m.).



Plaques Burgener

Al telefèric van pujar molts xicots fornits i equipats que semblava que anaven a fer també la Dent, però que sols anaven a escalar per les rodalies del refugi, un refugi que esta situat a la punta de la glacera du Géant amb unes vistes impressionants de l'Aiguille du Midi, del Montblanc i de la impressionant aresta de Peuterey.

Ja era mig matí i nosaltres decidírem començar a caminar cap a l'objectiu tot encordats. La pujada fou feixuga i a mitja ascensió decidírem que faríem l'atac definitiu a l'endemà, ja era molt tard (que era això de començar a caminar a les 9:30!!), ja havíem reconegut el primer tram del camí per anar més tranquils a l'endemà de matinada i havíem vist que no calia de cap de les maneres anar encordats, en passaríem més via..

Així que ens quedàrem a dormir al refugi Torino per 40€ la mitja pensió.

A l'endemà a les 5:30 esmorzem i ens

posem a caminar a les 6:00.

Fantàstica neu, forta pujada, a l'arribar al tros de roca anem amb molt de compte degut a la descomposició del terreny, ja que el dia abans no paraven de caure rocs.

Portàvem molt bon temps. Vam seguir per la ruta que ja no teníem reconeguda tot esbufegant, mentre uns italians ens passaven en plena pujada i xerrant com si res.

A les 9:30 arribem al peu de la Dent du Géant, aquells que anaven davant nostre segueixent l'itinerari cap a l'aresta Rocheford, som els primers en posar-nos a la Dent du Géant.

Després de mirar-nos temorosos els 150 metres de roca a sobre nostre, trobem la ruta de pujada que queda al Sud-Oest de l'agulla en un tram bastant aeri.

En Jordi es posà de primer i pujem per



Cim de la Dent du Géant.

trams de IV i amb passos de V, tot això amb la bota dura d'alpinisme.

Al cap de dos llargs trobem les famoses maromes, cordes ben gruixudes que ajuden en l'ascens de les plaques Burgener. Les vistes són precioses, sobretot al veure a la banda Nord la fantàstica glacera Mer de Glace.

En el cinquè llarg ja m'atreveixo a posar-me de primer i segueixo pujant fins que s'acaben les maromes, ja estem en l'aresta de l'avantcim.

Des de darrera ja ens comença a apretar una cordada d'un parell d'italians (home-dona).

Fem l'avantcim i baixem al coll de tots dos cims amb un patí a cada banda molt alliberador i aeri. Els núvols fan

presència pujant des de la vall i llepant els cims.

En aquell moment ja som tres cordades entre l'avantcim, el coll i el cim en si.

Corre-cuita pugem al cim i el baixem quasi sense fer fotos degut a l'acumulació de gent en tan poc espai, el cim és d'aquells que dibuixes quan ets petit i que no s'hi podria pas fer una foto un equip de futbol.

Deixem passar a la parella d'italians per començar a fer el ràpels, en definitiva ells són 2 i nosaltres 3.

La baixada es fa just des de sota de l'avantcim a la banda Sud-Est, des d'on es fan 3 ràpels de uns 50 metres fins arribar a tocar la neu del peu de la Dent.

En els segon ràpel em toca fer alguna que altre peripècia per arribar a l'ancoratge de l'últim ràpel, mentre un guia italià cridaner i amb veu de xiulet arribava a la situació dels ancoratges de manera magistral (és el que te ser guia local no?).

A mitja paret del descens ja havíem vist que els temps se'ns havia tirat a sobre tot

Rapelant amb la Mer de Glace al fons.



fent l'escalada i que no seriem a les 16:30 per baixar amb l'últim telefèric, així que ens ho prenem amb la calma, amb la tranquil·litat de tenir sobre les nostres espatlles un 4mil més a la saca, però sense cantar victòria amb la boca massa grossa perquè com diuen els savis muntanyencs, "els cim no esta assolit fins que no s'arriba a la vall".

Però amb la feina mig feta, reprenem el camí de tornada al refugi. Tot plegat 10 hores de trescar per indrets fenomenals amb paisatges de somni.

Aquella nit si que vam dormir plans i tranquils, a l'endemà vam ser els últims en sortir de l'habitació de lliteres del tercer pis i vam baixar amb el telefèric amb el



Ascendint amb el Mont Blanc al fons

Aresta de Rochefort.



guia italià local, aquell que cridava tan en els ràpels i que coneixia a tots els treballadors del refugi, del telefèric...era una petita celebritat.

Nosaltres ja podíem tornar a Catalunya contents d'haver fet un cim tan alpí com la Dent du Géant i plens de plans per a fer arestes, cims, travesses i tot de projectes que ens segueixen donant les ganes de viure aquest món.

Eloi Villar (Flot)

Sobre la Marxa de Regularitat

senderisme L'organització d'una marxa de regularitat -que també pot ser combinada amb orientació, Dufour, nocturna o amb d'azimuts- demana la implicació d'un contingent prou nutrit de persones que permeti assegurar l'obtenció d'uns resultats finals mínimament satisfactoris. Als ulls del profà diríem que es tracte de posar en marxa un itinerari de pretext per a una macro excursió col·lectiva, considerant al màxim totes les eventualitats que s'haurien de resoldre, d'antuvi, davant qualsevol problema ocasional. Aquest tipus d'organització, complexa i voluminosa, tant en el càlcul de previsions, còmput d'horaris, elecció de la ruta, marcatge de l'itinerari, distribució estratègica dels col·laboradors i amb una estructura sobrera per cobrir les necessitats intempestives puntuals, no és fa necessària en cap altra activitat de les que pugui posar en marxa una entitat excursionista. Així, el volum de persones implicades en l'organització mostrarà el potencial humà i tècnic que una entitat es capaç d'oferir, atenent-nos a la magnitud i la importància de la prova realitzada. Es pot considerar doncs, en l'aspecte resolutiu, com la pedra de toc del nivell associatiu d'una entitat excursionista.

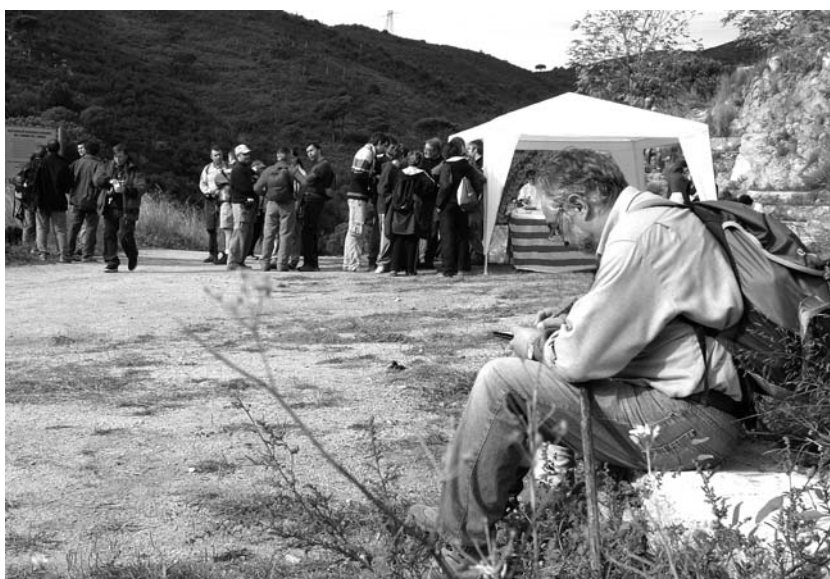
Si tot aquest reguitzell de prioritats es per referir-nos a una Cursa de les que anomenem de xiruca, posar en marxa aquest tipus de competició a l'alta muntanya, ja presenta un quadre de dificultats que s'escapen del nivell organitzatiu d'un sector d'entitats considerades socialment modestes. Però aquest no és el motiu d'aquest treball, perquè el Centre ha procurat des de fa molts anys -al marge d'organitzar altres activitats que requereixen una disposició física i tècnica més enlairada-, ser conseqüent, el més fidel possible, al requeriment primer dels nostres Estatuts:

..." que té com a objectiu el foment, desenvolupament i la pràctica continuada de l'activitat física, esportiva, cultural i didàctica que ajudi a la promoció i difusió de l'esport, la natura i el coneixement físic i cultural del nostre país"...

Posar en marxa una Cursa de regularitat és com prémer el ressort per aplegar en una sola trobada un gran nombre de participants, veterans i novençans, que reunits en una petita festa Major de l'excursionisme permet prendre contacte entre els més grans, i habitar als més petits al divertit costum de portar la casa a l'esquena.

De portes en fora, el participant només copsa el volum estratègic de la prova, ignorant d'antuvi tot allò que forma el bagatge tècnic i organitzatiu de la competició. Tampoc li cal saber-ho, la seva feina és la de caminar com Déu mana i procurar fer les menys errades possibles en el transcurs del trajecte que li han encomanat. Amb menys errades, més bona puntuació i per tant, millor classificació final. L'excursionisme és un dels pocs esports -potser l'únic?- on la seva pràctica no està vinculada directament amb l'estratègia de la competició, però fins ara sembla que no s'ha trobat un altra forma millor per despertar l'interès participatiu per aplegar un nombre elevat d'excursionistes en un acte puntual. Ben mirat tant se val, ja que l'experiència ens descobreix que són pocs els que s'obsessionen per aconseguir medalles i en general s'anteposa l'ambient cooperant i festiu de la diada.

El 8 de novembre de 1953, per iniciativa de Josep M. Padrós de la secció de Muntanya, el Centre posa en marxa la primera de les cinquanta-dues curses que ja



Sortida i arribada de la 52 Marxa de Regularitat.

portem emmagatzemades a l'història de l'Entitat. Llavors no en disposava pas de ginyes precisos com el GPS, ni la exactitud dels mapes confeccionats amb la fiabilitat de la planimetria aèria d'avui, però com que no es tractava de fer simplement una cursa, sinó de la primera Cursa del Centre -que amb els anys n'hauria d'arrossegar moltes més-, l'esforç fou encaminat cap a la implantació d'una prova institucional de l'Entitat, en la que calgué posar-hi bona cura per mostrar una imatge atractiva, que pogués ser organitzada anualment i amb continuïtat indefinida. Voldríem destacar alguns aspectes de la seva primera i elaborada organització.

Mapa de ruta: El pressupost per a la impressió del mapa va anar més enllà del que podia recomanar l'economia de l'Entitat, i la manca de fotocopiadores, de les que llavors encara no se'n parlava, tampoc donava alternatives; per tant el mapa fou dibuixat a mà, sobre paper vegetal, amb totes les corbes de nivell, escala 1/25.000 i equidistants a 10 metres, retolant de forma destacada les alçades de les corbes mestres corresponents a

cada 100 metres i les senyalitzacions topogràfiques addicionals per completar la cartografia. Un treball que avui valoraríem com una feina de professional. La màquina ciclostil de la secretaria s'ocupà de la resta.

Reglament: L'única diferència amb el reglament actual és que aquell estava redactat en castellà, però tant el format com les disposicions internes són gairebé les mateixes que s'han anat mantenint fins l'any actual, si exceptuem que aquesta primera cursa es desenvolupà seguint el sistema federatiu que designa un temps de marxa únic, igual per a tothom. Així, el ritme de marxa, -o velocitat de tots els marxadors- quedà sotmès als temps calculats prèviament, segons les etapes de cada control:

de Sortida al Control 1: a 1,512 km/h
 de Control 1 a Control 2: a 4,000 km/h
 de Control 2 a Control 3: a 2,300 km/h
 de Control 3 a Control 4: a 3,660 km/h
 de Control 4 a Control 5: a 3,428 km/h
 de Control 5 a Control 6: a 1,380 km/h
 de Control 6 a l'Arribada a 3,600 km/h

(Ens sorprèn la precisió dels càlculs).

A partir de l'any següent -8 d'octubre del 1954- s'implantà el sistema CEB, de temps variable segons el pas adequat per a cada equip participant. El sistema CEB fou una troballa tan excepcional que s'ha mantingut fins al nostres dies.

Aquest nou sistema de marxa fou fonamental per atraure participants i el 1954 comencen a intervenir les entitats badalonines, instaurant la competició per entitats, (que guanyà el Frente de Juventudes de Badalona!).

Fent un recompte en l'històric dels primers anys de la Cursa, la participació d'entitats fins al 1957 havia estat representada per les entitats: Grup d'Escoltes de Sant Josep, Secció Exc. Cooperativa La Moral, Escuela de Guias Montañeros, Congregació Mariana de Sta Maria, Unió Gimnàstica i Esportiva, Falanges Juveniles de Franco, Centre Exc. Puigcastellar, G.J.San Fernando, Agrupació Escolta Sant Jaume, Secc. Exc. empresa PIHER, Secc. Exc. Orfeó Badaloní, C. Basquet Sant Adrià i Centre Exc. de Badalona.

En la IV Cursa de Regularitat es baten els records, amb un total de 110 equips. La Federació Catalana de Muntanya no entengué mai que deixéssim participar entitats no federades, però sembla que Badalona ha sigut sempre una mica diferent.

El 1974, quan el Centre era presidit per Francesc Font i Cases, es vol donar un caire més oficial a la prova, i es presenta aquest sistema CEB al Comitè de Marxes de la Federació Catalana de Muntanya, representat llavors pel senyor Sanjaume, i s'aconsegueix la seva aprovació -salvant els obstacles que la diferenciaven del sistema federatiu, molt arrelat a una mecànica

d'aritmètica tradicional en els càlculs- amb el qualificatiu de Marxa Comarcal del Barcelonès.

El Centre ha mantingut la filosofia de mantenir aquest sistema de cronometratge per considerar que desmitifica en bona part l'excursionisme competitiu, al no veure's obligat a seguir uns horaris preestablerts, propensos sempre a l'enfrontament i pugna desigual entre les possibilitats físiques o temperamentals amb els altres marxadors. Naturalment que això complica encara més l'organització de la Cursa, de per sí ja prou complexa, però el fet de poder escollir cada participant el seu pas de marxa li proporciona la seguretat de no estar competint contra ningú, sinó contra ell mateix, sempre que sigui capaç de mantenir la seva pròpia regularitat durant el trajecte. Ens consta que actualment algunes entitats del Principat ja utilitzen aquest sistema, del qual el Centre Excursionista de Badalona n'ha sigut predecessor.

Malauradament, la quantitat de gent que mou una cursa en la part organitzativa, pot arribar a exhaurir la possibilitat de participació dels equips de la mateixa entitat, per trobar-se, la gent més activa, involucrada en l'organització. Això, per si mateix ja mostra la seva complexitat si es pretén fer un muntatge sense errades. També som conscients que tots els problemes que això suposa, difícilment seran valorats pels participants, excepte si alguna vegada ja han intervingut en la preparació d'una prova.

Any 2005. Arribem a la cursa número 52

Transcorregué, com gairebé cada any per la nostra serralada de Marina, amb un total de 75 equips. Can Ruti, Font de l'Amigó, La Coscollada, Font de la Guineu, Turó de Donadéu, Font els Caçadors, Sant

Pere de Reixac, Turó de Roca Plana, Coll de les Maleses i arribada a Can Ruti, amb un recorregut aproximat de 14 km.

Classificació

Saturi Villar / Rosa Colomer
 Francesc Mulà / Gemma Mulà
 Joan Rico / Francisco Lillo
 Ricard Pablo / Ramon Ventura
 Basilio Magallón / Francisco Expósito
 Manuel Galante / Jordi Altarriba
 Josefa Alberola / Miquel Novell
 Quico Fernández / Miquel Llobet
 Núria Pérez / Montserrat Giménez
 Esther Surrà / Irene Vázquez

Total: 70 equips classificats, 2 equips fora de control i 3 equips no presentats.

Premis fotografia

Susanna Ros i Codina
 Joan Talarn i Munter
 Esteve Nofre i Colomer

Fotografia guanyadora del Concurs fotogràfic, de la 52 Marxa de Regularitat. Autora: Susanna Ros i Codina.



Premi major i menor edat

Joan Rico i Màrquez 72 anys
 Queralt Salvador i Rodríguez 6 anys

Entitats participants

Centre Excursionista de Badalona, Peña Fondista de Badalona, Centre Exc. Avinyó, Agrup. Exc Bufalà, Centre Exc. de Catalunya, SASBA, Club Natació Badalona, FNPPCC, Salesians de Badalona.

La Cursa fou controlada per membres del Comitè de Marxes de la Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya (FEEC), així com també l'organització i logística de la mateixa, per tal de considerar la seva inclusió en l'edició de l'any vinent com a prova Oficial, puntuable per a la Copa Catalana de Marxes Tècniques Regulades. Això vol dir que, un sistema de desenrotlló, puntuació i càlcul d'horaris tan diferent dels que s'utilitzen normalment en les competicions federatives es convertirà en un punt de mira més estret, susceptible d'un control estricte sobre la vulnerabilitat del Reglament, no sols en l'acció dels participants sinó en la logística de la mateixa prova. En definitiva, una complexitat més acurada, si cap, sobre l'organització, de la que parlaven en els primers paràgrafs.

Hem estat 52 anys organitzant curses socials i locals. Ara, ens cal aplicar l'experiència acumulada per mostrar el nostre potencial d'entitat al món excursionista, i competir així amb nosaltres mateixos per assolir la organització d'una prova Oficial.

Jaume Suñol i Sampere

Pedalant per l'estret de Gibraltar

Setmana Santa '06

El nostre primer contacte amb aquesta zona es remunta al Nadal de 2002, quan després de passar el cap d'any al Refugi de Poqueira, Sierra Nevada, i de pujar el Mulacen, ens dirigíem cap al sud en direcció al parc Natural de Doñana, Huelva. Era ja negre nit, quan després de conduir durant vaires hores varem decidir començar a buscar allotjament. Avançant per l'autovia, descartem les ciutats turístiques de Fuenjirola i Marbella i ens enfilem cap a l'interior per una carretera de muntanya. Plou i la intensa boira dificulta l'avanç. Finalment, i per sorpresa nostra, travessem un pont de pedra, profund i ben il·luminat i entrem a Ronda. Població amb gran encant que ens va captivar des de el primer moment. Un centre d'informació dedicat a les Serres de Grazalema i El Alcornocal, una passejada per la Sierra de las Nieves, on varem tenir l'oportunitat de trobar exemplars autòctons de Pinsapos i finalment el trajecte per carreteres secundaries fins a Huelva, van ser definitius per convenç-se'ns de que havíem de retornar, i a ser possible en bicicleta.

Ruta seguida.



Entre les províncies de Cadis i Màlaga trobem les Serres de Grazalema i El Alcornocal, cadenes que per la seva orientació nord-sud i situació entre la mediterrània i l'Atlàntic gaudeixien d'un microclima atípic per la seva latitud. Trobem una de les precipitacions més elevades de la península, cosa que fa d'aquesta regió la més verda d'Andalusia.

La vegetació està dominada per l'alzina surera als vessants solejats mentre que les parts més ombrívols i fresques hi trobem roure i faig. Potser l'atractiu botànic d'aquesta zona són els pinsapos (Abies pinsapo), l'únic avet autòcton de la península ibèrica. A les zones més de costa aquesta vegetació desapareix i dona pas a un matollar. Tot això està alternat amb deveses, prat de pastura, camps de conreu i parc eòlics que formen un mosaic força equilibrat entre natura i home.

Sortim de Badalona el dissabte 8 d'abril, el temps ens acompanya i arribem a Ronda cap al tard. Sembla que som a un poble on és típic celebrar casaments i els allotjaments estan ben plens. Finalment a les afores hi ha un hotelet on tenen habitacions.

Diumenge, després de fer un volt pels atractius turístics del poble i acostar-nos a la vora del penya segat sobre el que s'assenta el poble, comencem la ruta.

Per la seva proximitat a la Costa del Sol, Ronda està plena de "guiris" que fan sortides organitzades. Alguns en Bici. Ens parem a la gasolinera a inflar bé les rodes i ens passa un grupet.

Sortim en direcció a Sevilla per una carretera força transitada, en baixada. Per sort després d'un quilòmetre prenem el tren-



Ruta seguida

call cap a Benaolan que seguim, i just abans de creuar el pont sobre el riu Guadiare agafem una pista a la dreta indicada per marques de GR7 i PR. Creuem la via del tren i trobem un rètol que ens indica que entrem al parc natural de Grazalema, aquí el GR i el PR es separen, nosaltres prenem les marques de GR que ens porten amunt per una pista pedregosa. En pocs metres es suavitza una mica per continuar pujant ara ja per un terreny que es deixa fer. És primavera la ravenissa està ben florida i pels marges hi ha moltes flors, entre elles algunes orquídiess. Arribem a un cortijo on el camí desapareix per continuar uns quants metres per un senderó que ens porta a una petita ermita, des d'allà baixem al poble de Montejaque per un camí en fort pendent

Montejaque té un centre d'interpretació geològica on s'expliquen les formacions calcàries que configuren el massís que avui creuarem. Allà també podem carre-

gar aigua i comprar alguna cosa per a menjar.

Pel centre del poble ens enfilem cap a la serra de Libar. Per una pista ample en bon estat, anem ciclant, envoltats per prats, tots ells tancats, i unes masses calcàries que s'alcen a la nostra esquerra contrastant amb el verd dels prats. Arribem a una porta deixem a la dreta un refugi privat. Seguim a l'esquerra fins a trobar un petit senderó i seguint un filat s'arriba a una porta que creuem. A partir d'aquí no sabem gaire per on continuar, anem recta i ens trobem una mena de porta tancada formada per uns pals verticals units per fil de punxes, aixequem la tanca i jo amb la bici vaig a inspeccionar. Entre tant ens apareix un guarda amb moto, que enfadat, ens diu que estem en un camí privat i que no podem continuar. Però després d'una breu conversa ens acompanya més o menys de "bon rotllo" fins l'inici d'un sender pedregós i en pujada que ens obliga a

arrossegat la bici durant més d'una hora. Baixem fins a Cortes de la Frontera, no sense dificultats, ja que són diverses les portes tancades que hem de saltar o superar, sempre envoltades de filferro de punxes.

Després d'un merescut descans dilluns, 10 d'abril, iniciem la segona etapa. Per aquesta zona la gent no va d'hora, pel que cal esperar a que la cafetera estigui calenta per a poder esmorzar. Una mica més tard del previst iniciem la marxa. Comencem en baixada, per després anar remuntat la carretera en direcció a Ubrique. En quatre quilometres, passat un campament, prenen un camí rural, asfaltat, que per un paratge extraordinari entre alzines suredes de grans diàmetres, fent pujades i baixades ens porta fins al poble del Colmenar on comprem alguna cosa per a dinar.

Ens adonem que ens hem colat i que cal tornar enrera i remuntar durant 3 quilòmetres fins al puerto de Zureda. A partir de la cruïlla el camí es converteix en pista que es va enfilant fins al Puerto de la Carrera del Caballo, des d'aquesta bifurcació de camins es poden veure les masses calcàries que van creuar ahir. Prenem el camí indicat amb les marques de GR que anem seguint, cal anar-se fixant bé, ja que no segueix el camí principal i després d'un curt tram en baixada s'enfila un altre

cop. S'arriba a un punt on el camí principal està tancat per una porta i el GR es converteix en un sender que es travessa per un rierol. En uns metres deixem les marques de GR, que s'enfilen a l'esquerra, per continuar per una pista en forta baixada enmig del bosc. Arribem a un replà sense arbres i prenem la pista a l'esquerra per anar a sortir a una pista més ampla, cal saltar una cadena, la seguim a la dreta en baixada fins arribar a la carretera la qual prenem a l'esquerra per arribar a Jimena de la Frontera, un poble blanc coronat per un castell emmurallat. Allà ens instal·lem en una casa de turisme rural - regentada per una senyora anglesa que parla una andalus amb un accent anglès molt divertit- en una habitació "con encanto". No fan menjar però prop de la plaça major hi ha un restaurant on es menja prou bé. Per pair el sopar i per que no sigui dit ens enfilem fins al castell.

Dimarts, 11 d'abril, el dia s'aixeca ben negre. Avui això d'un bon esmorzar no ho tenim gaire bé. Comprem unes pastes al super i anem a fer un cafè. Sortim de la plaça del poble en direcció Los Angeles, davant el restaurant Cuenca prenem el carrer que surt enfront cap el riu Hozgarganta, seguint el rètol que indica Cortijo El Lobo. Creuem el riu, passem per davant el cortijo i anem a buscar la via del tren, que creurem, però just en aquest punt es trenca una radi d'una de les bicis, per

Pujant al Peñón de Gibraltar.

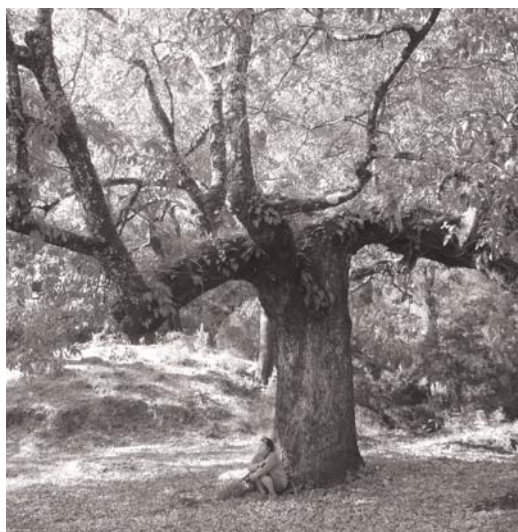


Vistes des de dalt del Peñón.



Línea de la Concepción.





Descansant sota un roure.

desgràcia i com no podia ser d'un altre manera és de la roda de redera i del costat dels pinyons. Per sort anem preparats convenientment i en una estona la reparació està llesta. Continuem endavant per una pista amb algun que altre toll. Ha plogut i arriba un moment on el camí es fa estret i ple de basses, alguna de les quals ens obliga a fer equilibris per a passar sense enfangar-nos massa, en algun punt és tan gran que ens hem de desviar per, la via del tren un centenar de metres. Es un trajecte molt antròpic, en molt mal estat i difícil de seguir, així que decidim oblidar-nos de la ressenya i seguim paral·lels a la via del tren, fins que uns quatre quilòmetres abans de Castillo de Castellar ens incorporem a la carretera A369 per encaminar-nos així cap a Gibraltar.

Trajecte amb molts cotxes. A l'arriba a Sant Roque, ja prop de la costa, ens fiquem per una zona industrial, paral·lela al mar, plena de refineries i plantes de generació d'electricitat. És força lleig, però el recorregut ens permet arribar a la Línia de la Concepción còmodament sense tràfic. Travessem la frontera i entrem a Gibraltar. Tenim la intenció de pujar al

Peñón. Se'ns fa estrany travessar una frontera aquí, al sud de la península. És divertit travessar pel mig la pista d'aterratge de l'aeroport. Ens endinsem per uns moments en una ciutat barreja entre anglesa, amb els típics autobusos de dos pisos i les cabines telefòniques vermelles, i Andorra la vella per al gran quantitat de botigues de tabac alcohol,... Ens enfilem cap al cim, són uns 300 metres de desnivell amb pendents que superen el 10% en alguns trams i anem carregats amb les alforges, que dur que és aixòj. És Tracta d'un espai natural protegit i cal pagar 1 Euro per passar. El dia està emboirat i no podem gaudir de la majestuositat de les vistes des d'aquí dalt, tot i així val molt la pena. La pujada transcorrent entre una vegetació frondosa. Es tard, passades les sis de la tarda i estem sols, pel que els animals, micos i gavines, s'ha fet els senyors indiscutibles de la roca i ens miren desconfiadament mentre passem damunt la bici. Ara ja des de dalt podem entreveure l'expansió d'aquesta colònia anglesa, veiem com estam guanyant terreny al mar. Tant la pista d'aterratge com a la zona financera són terreny guanyats al mar. La boira s'obre una mica i ens ha deixat veure encara que només per uns moments la badia de Gibraltar a vessar de vaixells .

Sortim de Gibraltar i decidim passar la nit a La Línia de la Concepción, potser demà podrem veure la "roca". Després de sopar anem a fer un tomb. Trobem processons i multitud de gent. És curiosa aquesta devoció per la verge. No entenem gaire que passa, però de tant en tant, fan saltar el pas i tothom aplaudeix.

l'endemà, dimecres (12/04/06), decidim no aixecar-nos massa d'hora a veure si així podem passar per l'oficina de turisme a veure que ens expliquen.

Són més de les nou quan ens encaminem



Camps eòlics a prop de Fascinas.

amb les bici ja preparades cap a l'oficina. Avui el dia es bo ,i la "Roca " es deixa veure, realment és una monstre, sempre m'he l'havia imaginat més petit.

Tenim sort i a l'oficina de turisme un home molt amable ens en fa cinc cèntims de la història del Peñón: com l'entrada dels anglesos a Gibraltar es degué a unes circumstàncies molt banals i a partir d'aquí com a poc a poc van anar guanyat terreny. Ens carrega de mapes de zones naturals d'andalusità i ens dona bons consells. Ja són quarts d'onze quan ens despedim i iniciem la ruta del dia. Ens dirigim cap a Algeciras, tornem per la zona industrial i prenem un tros d'autovia. Abans d'entrar a la ciutat, i passat el trencall que indica Barrios, ens desviem a la dreta a l'alçada de la paperera Torras cap a un dels polígons industrials que envolten la ciutat. Des d'allà anem a buscar la carretera que va en direcció Barrio, de la qual surt un trencall cap a un centre penitenciari. Abans d'arribar al centre penitenciari, i prop d'un camp d'aeromodelisme prenem una pista la dreta, a l'entrada hi ha un rètol informatiu, on es descriu La ruta de la Corzas i què ens portarà fins al puerto de

Bujeo per pista en bon estat i molt tranquil·la, entre camps d'alzines i roures. Les vistes sobre la badia de Gibraltar i el mediterrani, són espectaculars. A l'arribar al port prenem la carretera N340 a l'esquerra per anar a buscar una pista, l'anomenada ruta del Estrecho, a l'altre costat de la carretera que ressegueix la costa, cap al punt més meridional de la península ibèrica i ens deixarà a prop de Tarifa. La pista a vegades en bon estat altres no tant va pujant i baixant entre camps de vaques que pasturen i aerogeneradors que roden al ritme del vent. Ja els últims quatre quilometres els farem per la N340 fins a Tarifa, on arribem a mitja tarda. Ens instal·lem en una pizzeria de la rambla, on un noi mallorquí molt xerraire ens atent. Mentre estem sopant se sent música de processó i quan ja amb l'estomac ple anem a fer un tomb ens trobem alguns carrers tallant per la processó.

Dijous(13/04/06), el primer que fem és anar a la platja, volem veure els surfistes. Quines coses, es d'hora i avui no fa ni gota de vent , així que la platja està deserta, només trobem a una parella, en Sebas i la dona, que per aquelles coses de la vida són de Badalona. No cal doncs perdre més temps i marxem. Sortint de Tarifa ens tornem a enfilar, ara exclusivament per carretera, fins al port de Bujeo, uns 10 km i 300m de desnivell, A mig camí fem una parada per entrar a un mirador on es veuen les terres africanes i tot el transit de vaixells que hi ha a l'estret. Al cap d'amunt del port entrem cap a un berenador que deixem a la nostra dreta, deixant també la pista per la qual varem sortir el dia anterior i prenem la pista a l'esquerra que es va enfilant, suaument, fins un coll entapissat d'aerogeneradors, a partir d'allà tot serà ja baixada i pla. Seguint sempre la pista principal en direcció nord-oest. La única



Els passos barrats ens espatllen les ganes de pedalar.

cosa una mica empipador és la temperatura massa alta que hi ha al migdia. S'alterna l'asfalt amb la pista i així arribem a Fascinas per una carretera asfaltada, que ve de Barrios. Fa força calor i es hora de dinar, així que tallem en tres parts l'empanada que hem comprat al matí i comprem coca-coles en un restaurant ple de gom a gom. Des del poble seguim la carretera que porta a la general, però una mica abans d'arribar-hi agafem un camí rural cap a la dreta, que amb pocs desnivells entre camps plens de molins, ramats de toros i petits aiguamolls. És fantàstic contemplar les cigonyes, becs d'alena, algunes parells d'ànecs coll verd, en mig d'una l'explosió primaveral de milers de petites flors. Falten quatre quilometres pel final d'etapa i arribem a l'asfalt. Es veu el poble de Benalup a dalt un turó, així que ens hi posem i ens hi plantem per a passar la nit. Quan entrem al poble es veu molt poca gent i l'hostal on volíem anar a parar sembla tancat, així que ens cal buscar un altre, ens apropem a un hotel. En un primer moment ens diuen que està ple però després de xerrar amb una noia que sembla que pugui ser la mestressa ens

donem una habitació. Tornem a passar la nit en un "hotelito con encanto".

Divendres (14/04/06), després d'un bon esmorzar i amb un cel una mica amenaçador ens enfilem a les bicis. Hem hagut de fer un replanteig de la ruta, ja que en un principi no estava previst arribar a Gibraltar ni esperàvem la duresa del primer dia, quan ens va tocar arrossegar les bicis. La proposta d'arribar fins a Zahara ens sembla molt interessant així que decidim anar a per feina i fer una etapa de transició que ens porti per carretera des de Benalup fins El Bosque, poble situa ja al centre de la serra de Grazalema. Per poder tenir temps d'endinsar-nos per pista per aquest parc Natural i arribar al Zahara.

Sortim de Benalup en direcció a Alcalá de los Gazules, per la carretera CA-2112. En aquesta població hi ha un centre d'interpretació del parc natural de Los Alcornocales, molt nou i amb poca afluència de públic, on és recomanable fer una parada. Fins a aquest centre la carretera planeja, però com acostuma a passar el poble està dalt d'un turonet, que no posa



les coses fàcils. Des d'aquí ens dirigim a San Jose del Valle, per la carretera CA-5032 i després la CA-5031. Ara prenem la carretera CA-503 a Algar, força planera excepte en el seu tram final on després de creuar un pont sobre el pantà de Guadalcacin s'enfila en fort pendent fins al poble. Des d'aquí, per la carretera, CA.522, molt tranquil·la, bastant planera i amb unes magnífiques vistes anirem a sortir a la carretera que en poc més d'un quilometre ens acosta a El Bosque.

Ha estat un dia llarg i encara que ens hem mogut per terrenys de poca alçada hem arribat a fer un desnivell important. Per postres estem enmig de la Setmana Santa i El Bosque està ple. Comencem un peregrinatge a veure si trobem on passar la nit, sembla impossible, però per sort un noi d'un hotel ens passa el telèfon d'una sen-

yora que lloga una casa, potser tinguem sort. Efectivament hi ha sort i podrem passar la nit sota cobert. Avui ens mereixem un bon sopar i anem al restaurant que ens recomanen. Està plovent i han hagut de suspendre la processo prevista per les 12. Anem a l'església a veure com una grup canten saetes a la verge. Sota la pluja tornem a la casa.

Dissabte (15/04/06), sona el despertador, quina mandra però cal espavilar, el bar a prop del lloc on dormim encara està tancat i quan preguntem ens envien al bar del càmping. Allà hi ha una escola de ciclistes de Córdova esmorzant, així que també hem d'esperar una estona.

Sortim de poble del Bosque, els dia està tapat i amenaça pluja, però no ens podem quedar. Enfilem cap a la carretera A372

en direcció a Grazalema i a l'arribar a Benamahoma entrem per la primera entrada cap al poble, Després de preguntar per la ruta que volem fer, la cosa sembla que no pinta bé. La finca per la que passa el camí que volem fer ha estat comprada fa poc temps i els nous propietaris no permeten el pas. Tot i així decidim provar sort. Prenem el camí a l'esquerra de la rotonda, creuant un rierol i seguint cap a l'esquerra en fort pendent. En uns metres ens trobem una porta tancada amb candau, que ens obliga a recular. El senyor del bar tenia raó,

Cal tornar a replantejar-nos l'itinerari, ja que l'opció que queda requereix d'un permís del Parc Natural, que s'ha de demanar a El Bosque, i durant aquestes dates costa molt aconseguir, doncs hi ha molts de turistes. No ens queda altre remei que continuar per la carretera.

Sortim de Benamahoma i ens enfilem per l'A372 al port de Boyar (1103m). El dia està tapat plovisqueja i deu ni do les rampes. Poc a poc anem guanyat alçada fins al capdemunt. , on després de fer una fotografia ens en anem avall, per en pocs quilometres arribar a Grazalema, poble bonic, però molt turístic. Ens hem passat el trencall de Zahara, doncs plouia i no portem res per dinar. Després de dinar i ja refets del fred, decidim continuar camí cap a Ronda, de manera que l'endemà diumenge podrem tornar amb tranquil·litat. Des de Grazalema ens resta una vintena de quilometres, en baixada, pràcticament tots excepte els tres últims. És mitja tarda i el temps ha tornat a canviar. El sol i la calor tornen a ser protagonistes quan arribem a Ronda. Final de la travessa per terres andaluses. El diumenge, després d'unes magnífiques 7 etapes i més 458 kilòmetres, carreguem el cotxe i enfilem cap a casa .

Ruta realitzada per: Jordi Sabater, Núria Gómez i Pep Montes.

Dades tècniques

Època aconsellable: Primavera i tardor. Cal vigilar durant Setmana Santa hi ha pistes tancades i els allotjaments estan força plens

Allotjaments: Hem dissenyat una ruta per a no carregar gaires coses així doncs anem de poble en poble . Hi ha una gran oferta d'allotjaments des d'hostals, apartaments, hotels o cases de turisme rural. Es fàcil trobar informació per internet, hi ha forces pàgines. Els preus

Bibliografia i cartografia:

"Molt interessant la pàgina web de la Transandalúcia: <http://www.transandalus.org/> hi ha descripcions i alguns tracks.

"Una pàgina de gent d'andalusiana d'on varem poder treure molta informació : <http://www.pirubike.sitio.net/>, Podeu trobar ressenyes de diverses rutes per Andalusia amb les descripcions, dades d'interés i alguns tracks, (vigileu per que a vegades no estan sencers), una cosa que té molt bona es la data en que s'ha realitzat per últim cop la sortida.

"Mapes dels parcs naturals d'Andalusia editats per la Junta de Andalusia, els quals encara que no molt bons si que et donen una bona visió de conjunt. Amb temps podeu fer que us els enviïn per correu (Turismo de Andalus, S.A., Tel. 952129300)

"Mapa de l'Alpina de Sierra de Grazalema parque Natural, poc actualitzat no ens va servir de gaire.

Núria Gómez

Cim del Mont Blanc



L'àlbum del C.E.B.



Curs d'Esquí de Muntanya



Curs d'Alpinisme

Festa del Badiu



Fondue al refugi de l'Orrí

Sopar Escandinau



Cursa a Ripoll

En bici per Madagascar

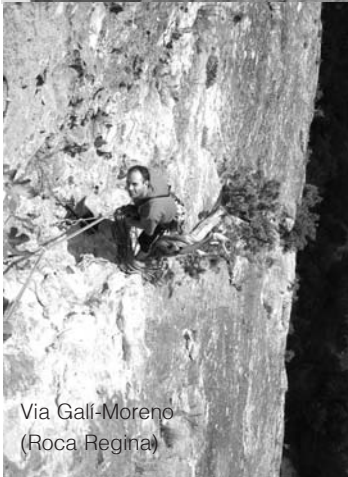




Via ferrada de les Baumes Corcades



Un descans ...



Via Gall-Moreno
(Roca Regina)



D'excursió per Zermatt



Preparant la Cursa de Regularitat



En bici pel massís dels Ports



Cayak a la Seu d'Urgell



Excursió per Bagà



Cursa de Regularitat



Via Pere Camins
(Roca Regina)

Breus

L'Alta Ruta dels Càtars: recuperant camins centenaris entre Catalunya i Occitània

El passat mes de maig, en Jordi Torras, soci del Centre Excursionista, va publicar a l'editorial SUA la guia "L'Alta Ruta dels Càtars: recuperant camins centenaris entre Catalunya i Occitània". Es tracta d'una ruta d'alta muntanya, de refugi en refugi, que uneix les localitats de Berga i Porta o Puigcerdà (segons el final que escollim). Al llarg de 7 o 8 etapes ens mourem en el mateix context geogràfic i natural que va veure l'expansió del catarisme, primer, i la persecució i fugida dels creients d'aquesta secta cristiana, més tard. El plantejament i la durada de les etapes permet d'enfocar l'Alta Ruta dels Càtars com una travessa apta per a tots els públics ja que aquells que vulguin recórrer-la en família es trobaran amb jornades de 4 a 6 hores, mentre que aquells que prefereixin un plantejament més esportiu podran reduir el nombre de jornades doblant algunes etapes.

A la guia també hi podem trobar altres apartats que complementen la descripció de l'itinerari com repàs a la flora i la fauna, la història dels diversos refugis on podem pernoctar, llegendes i els waypoints per a GPS dels indrets més importants de la travessa.

Espero que aquesta guia us ajudi a gaudir molt de la travessa. Bona ruta!

Festa del Badiu

Després d'un bon grapat d'anys sense participar-hi, aquest any 2006 varem tornar a estar presents a la Festa del Badiu, que com cada any, coincidint amb les festes de maig es celebra al parc de Can

Solei. Una taula amb material informatiu, posters il·lustratius de les diferents seccions i el tradicional rocòdrom van ser els reclams d'una jornada on una quinzena de socis van col·laborar a promoure entre els més petits l'afició per la muntanya. La enorme cua de nens i nenes que van anar esperant pacientment el seu torn per pujar-hi va demostrar una vegada més l'interès que per part de la canalla té aquest tipus d'activitat. Esperem poder repetir-ho de cara a properes edicions.

Fondeu i Sopar Escandinau

Com és tradició a les acaballes de d'hivern aquest any es va celebrar amb l'èxit habitual una nova edició de la fondeu, amb una assistència propera a les 70 persones.

Amb l'afany de seduir al gran col·lectiu de socis i simpatitzants que habitualment no participen a la fondeu, aquest any varem organitzar la primera edició del Sopar Escandinau. Amb un format informal, on tothom havia de portar un plat cuinat de casa i amb un grapat de diapositives per ensenyar es va desenvolupar aquesta primera edició del sopar. Una cinquantena d'adults i una vintena de nens van ser el protagonistes de l'acte.

Curses de Muntanya, una realitat

En els darrers temps s'han posat molt de moda les curses de muntanya. Amb aquest breu intentem fer-vos quatre cèntims de com funciona, a quines curses podeu anar, etc...

En primer lloc, i com en totes les disciplines esportives, cal tenir una constància en la periodicitat dels entrenaments. És acon-

sellable combinar el terreny per on entrenem (terra i asfaltat). En terreny pla podrem anar combinant entrenaments normals i series. En quant a la freqüència, s'aconsella fer entre 3 i 4 entrenaments setmanals (d'entre 8 i 11kms) amb un dia (normalment serà en cap de setmana) de llarga distancia 15 a 22kms. Val a dir, que l'intensitat dels entrenaments dependrà de la propera cursa a la que volguem participar. Per curses més llargues, de més de 28kms, haurem d'augmentar els quilometratges i fer un entrenament més específic.

Pel que fa a l'alimentació, un atleta "amateur" ha de partir d'una dieta equilibrada i completa que ens aportarà tot el combustible necessari per recuperar el desgast corporal que tenim durant els entrenaments. Per tant, no ens podem descuidar els carbohidrats, les grasses, les proteïnes, les vitamines i els minerals.

L'element més important del material, són les sabatilles amb les que correm. Els elements bàsics que s'exigeixen al calçat per a curses de muntanya són la lleugeresa, bona subjecció dels turmells i l'adherència.

Cal distingir les "carreras de montaña" organitzades per la RFEA i les "carreras

por montaña" que organitza la FEDME. Les carreres "de" no superaran els 15kms ni els 1.200 m de desnivell, mentre que les "por" tindran un mínim de 21 kms i 1.000 m de desnivell positiu amb possibilitat de trams tècnics. A Catalunya tenim dos campionats diferents de curses de muntanya. El "Circuit català de Curses de Muntanya" amb 6 curses de mitja o baixa muntanya. I la "Copa catalana de..." on les 6 curses es fan a alta muntanya. Hem recollit algunes opinions de gent que ha participat en dues curses de forma totalment amateur (Moià-10kms i 500m, Burriac Attac-15kms 600m).

Cursa de Moià: "...el que més recordo de Moià, a part de que em vaig cansar molt, és que feia molt de fred. ... era una cursa força ràpida, se'm va passar volant. Els camins eren senzills amb força trams de pista... La xocolata calenta amb coca de forner va ser un detall genial..."

Cursa Burriac-attac: "...molt més dura que la de Moià ... Em va agradar molt trobar trams amb públic que animaven molt, sembla que no però et dóna forces. Això que fos de nit li donava un toc d'originalitat i d'aventura. Una cursa molt divertida i amb molt d'ambient. " (Roger V. / Meritxell T.).

Elogi del bastó	Quinas és la solució? Senzilla a més no poder. Et vas comprar un bastó i a caminar, que és un plaer.	camina com si tal cosa
Quan arribes a certa edat, (per no dir que t'has fet vell), és una gran realitat, que pots caure de clatell.	Per què un estri tan bonic, tan efectiu, tan normal, tan ... no sé el que em dic, no entra a la Seguretat Social?	Si un lladre, amb mala intenció, us vingués per atracar, li fots un cop de bastó i veureu com correrà!
Si falla la cama dreta, (o l'esquerra, que és igual), tens la sensació completa que cauràs, és natural.	Hi ha persona que va dient que el bastó li fa gran nosa. Feliç el qui, somrient,	El bastó doncs, no ho dubteu, no és un invent com els altres. Si arribeu a vells, ja ho veureu. I sinó, pitjor per vosaltres.
		Joan Soler i Petit



Hotel Miramar

☆☆☆ BADALONA

GAUDEIXI D'UN CONFORTABLE
AMBIENT FAMILIAR AMB LES
MILLORS VISTES SOBRE LA
MEDITERRÀNIA



HOTEL MIRAMAR

Santa Madrona, 60 | 08911 Badalona, Barcelona

tel. 933 840 311 | fax 933 891 627

reservas@hotelmiramar.es | info@hotelmiramar.es | www.hotelmiramar.es



CANELA

EINES I MICROFUSIÓ

Pol. Ind. "Les Guixeres"

C/ Torrent de Vallmajor, 88

08915 Badalona (Barcelona)

Tel.: 93 399 85 61 - Fax: 93 383 40 00

canela@metaltecnica.com - www.canelatools.com