Unió Excursionista de Catalunya

excursionisme

Índex 2010-2011 (núm 354 a 365)

354 Hivern al circ d'Ayous

355 TransNamib'09, el desert del Namib en bicicleta

356 Petita travessa per l'Airèja oriental

357 La serra de l'Obac

358 Trekkings a les fonts dels Ganges

359 Els camins dels Annapurnes

360 Raquetes pels Pirineus Orientals

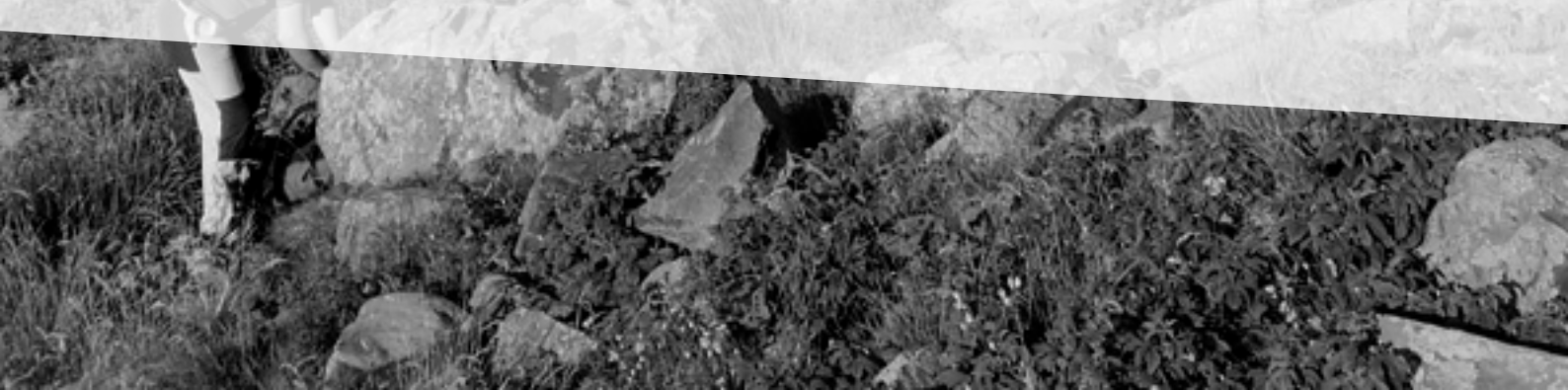
361 Ortles – Cevedale, grans espais

362 Kanja La, trekking al país tamang

363 El misteri de les creus gravades al camí ral de Tor a Norís

364 La Forcanada i el pic de Vallhiberna, muntanyes seductores

365 Penyagolosa viatge al passat



Albet, Gemma, *Rutal litoral del Parc Nacional de Timanfaya*, 361: 14-16

Amela i Alerm, Andreu, *Sant Jean d'Aulps, l'esquí alpí tranquil és possible!,* 356: 28-31

Amela i Alerm, Andreu, *Daubenhorn, la gran ferrada suïssa*, 359: 24-27

Amela i Alerm, Andreu, *Jegihorn (3.206 m) una ferrada amb molt d'ambient*, 362: 10-12

Arnau, Concepció, *Duatló, triatló, tetratló…*, 355: 35

Arnau, Concepció, *Les lesions dels peus*, 357: 35

Arnau, Concepció, *Diccionaris de l'esport*, 359: 35

Arnau, Concepció, *Coses del cos*, 360: 36

Arnau, Concepció, *Vocabulari d'esports d'hivern*, 361: 36

Arnau, Concepció, *Per gaudir de la bicicleta de muntanya*, 362: 35

Arnau, Concepció, *Modalitats d'escalada*, 363: 35

Arnau, Concepció, *Nova eina digital*, 364: 35

Arnau, Concepció*, Les lesions en els esports d'hivern*, 365: 36

Badenas, Víctor, *Pedals d'Occitània, boscos de somni, itineraris escollits*, 356: 12-17

Barniol, Xavier; Megias, Laura, *La ruta dels 400 anys, una ruta per fer història*, 362: 4-9

Batlle, Joan; Calafell, Carme*Pirinés Èpic Trail*, 361: 24-25

Blasi, Roberto, *Perfecciona la teva escalada*, 356: 9-11

Boter de Palau, Ramon, *Per què hi ha tants topònims monosil·làbics a la Cerdanya?*, 354: 35

Boter de Palau, Ramon, *Conceptes de glaciologia, primera part*, 356: 35

Boter de Palau, Ramon, *Acte institucional del 75è aniversari de la UEC de Mataró*, 357: 34

Boter de Palau, Ramon, *Conceptes de glaciologia, segona part,* 358: 35

Camins, Jordi, *Glaceres dels Pirineus al límit de l'extinció*, 364: 10-14

Canales, Manel, *Annie, Peck a la muntanya millor pantalons que faldilles*, 354: 32

Canales, Manel, *Henri Brulle, seguint el comte per camins difícils,* 355: 32

Canales, Manel, *John Ball o per què hi ha revistes de muntanya,* 357: 32

Canales, Manel, *Horace-Bénédict de Saussure o com fer el Mont Blanc pujant les escales de casa*, 359: 32

Canales, Manel, *Vitaly Abalakov, l'amic dels friends*, 360: 32

Canales, Manel, *Paula Wiesinger, pujant s'arriba al sisè*, 361: 32

Canales, Manel, *Toussaint Lézat, sempre cal tenir un bon pla*, 362: 32

Canales, Manel, *Platon de Tchihatcheff*, 363: 32

Canales, Manel, *Lous Robach, l'home de les 25.571 dents*, 364: 32

Canales, Manel, *Hugh Thomas Munro, el Munrobagger que per ben poc no arribà a Munroist*, 365: 32

Carull, Daniel, *La culminació d'un doble repte*, 365: 4-7

Catasús Cols, Lluís, *Ós bru*, 354: 32

Catasús Cols, Lluís, *Garrofer*, 355: 32

Catasús Cols, Lluís, *Daina*, 356: 32

Catasús Cols, Lluís, *Isard*, 357: 32

Catasús Cols, Lluís, *Figuera de moro*, 358: 32

Catasús Cols, Lluís, *Marmota alpina*, 359: 32

Catasús Cols, Lluís, *Picos de Europa,* 359: 40

Catasús Cols, Lluís, *Cavall*, 360: 32

Catasús Cols, Lluís, *Refugis,* 360: 40

Catasús Cols, Lluís, *Cirerer*, 361: 32

Catasús Cols, Lluís, *Esquí,* 361: 40

Catasús Cols, Lluís, *Falcó*, 362: 32

Catasús Cols, Lluís, *Pedraforca,* 362: 40

Catasús Cols, Lluís, *Malva major*, 363: 32

Catasús Cols, Lluís, *Ports de Beseit,* 363: 40

Catasús Cols, Lluís, *Card o cardot carlinoide*, 364: 32

Catasús Cols, Lluís, *Vall de Núria,* 364: 40

Catasús Cols, Lluís, *Vegetació de la platja o psamòfila*, 365: 32

Catasús Cols, Lluís, *Sierra nevada, 365*: 40

Clavería, Guillem, *La Molina, Rebost, Puigcercós, Mas del Tronc i Caro en bicicleta*, 360: 4-8

Cunill, Jordi, *Gisclareny, caminada popular 09*, 354: 24-27

Depana, *Camins vius*, 358: 12-14

Dies i Moratilla, Ignasi, *Camí de Cavalls de Menorca…per fi!,* 357: 4-7

Domènech i Escofet, Joan, *A la recerca de pins monumentals, rutesl al Montagut d'Ancosa i a la Talaia del Montmell*, 355: 4-11

Escalada, Paloma, *Els camins dels Annapurnes,* 359: 16-23

Estivill, Eduard, *Dormir bé a la muntanya*, 358: 24-26

FEEC, *Convocat el I Premi Literari "100 cims"*, 354: 34

Ferrer, Lluís, *Kanja La, trekking al país tamang*, 362: 14-25

Forcadell Berenguer, M.Lluïsa, *Caminant per les muntanyes de Bulgària,* 354: 14-19

Ganges, Jaume; Bosch, Marta, *Trisca Track Cadí*, 358: 8-11

Garriga i Martí, Pasqual, *Hivern al circ d'Ayous*, 354: 10-13

Garriga i Martí, Pasqual, *Mor Tomaz Humar al Lantang Lirung (1969-2009)*, 354: 35

Garriga i Martí, Pasqual, *Taga (2.038 m)*, 354: 37-38

Garriga i Martí, Pasqual, *Campirme i Tuca de la Cima (2.633 m) i (2.453 m),* 354: 37-38

Garriga i Martí, Pasqual, *El Bony Negre (2.713 m)*, 354: 37-38

Garriga i Martí, Pasqual, *Hivern tràgic als Pirineus*, 355: 35

Garriga i Martí, Pasqual, *Bony de la Redonda i Cap de Raspes Roies (2.630 m) i (2.781 m)*, 355: 37-38

Garriga i Martí, Pasqual, *Canal Amagada al Puig de Quer (2.546 m),* 355: 37-38

Garriga i Martí, Pasqual, *Pic d'Alba (3.107 m)*, 355: 37-38

Garriga i Martí, Pasqual, *Petita travessa per l'Airèja Oriental*, 356: 18-23

Garriga i Martí, Pasqual, *Mirador de los Buitres*, 356: 37-38

Garriga i Martí, Pasqual, *Una volta pel Mascún*, 356: 37-38

Garriga i Martí, Pasqual, *Saldaguda i serra de Picancel (1.168 m)*, 356: 37-38

Garriga i Martí, Pasqual, *La Mesa de los tres Reyes i la Tabla (2.448 m) i (2.423 m)*, 357: 37-38

Garriga i Martí, Pasqual, *Cresta Peiraforca i Roc Colom (2.647 m) i (2.686 m)*, 357: 37-38

Garriga i Martí, Pasqual, *Posets per l'aresta de los Veteranos (3.375 m),* 357: 37-38

Garriga i Martí, Pasqual, *Trekkings a les fonts del Ganges*, 358: 15-22

Garriga i Martí, Pasqual, *La Virgen de la Peña*, 358: 37-38

Garriga i Martí, Pasqual, *Punta Fulsa (2.865 m)*, 358: 37-38

Garriga i Martí, Pasqual, *Els grans masos del Garraf*, 358: 37-38

Garriga i Martí, Pasqual*, 9ena Fira del Llibre, Caminada Sants-Montserrat, Ampliació refugi de Vallferrera*, 359: 34

Garriga i Martí, Pasqual, *El Castellot*, 359: 37-38

Garriga i Martí, Pasqual, *Pic de Salòria i Bony de Trescul (2.789 m) i (2.405 m)*, 359: 37-38

Garriga i Martí, Pasqual, *Pedra dels Tres Bisbats (1.899 m)*, 359: 37-38

Garriga i Martí, Pasqual, *Presentat el llibre Temps de neu, 25 anys*, 360: 35

Garriga i Martí, Pasqual, *Pic de Planas (1.638 m)*, 360: 37-38

Garriga i Martí, Pasqual, *Montpius (2.267 m)*, 360: 37-38

Garriga i Martí, Pasqual, *Ortles - Cevedale, grans espais*, 361: 8-12

Garriga i Martí, Pasqual, *La Molina acull els campionats del món del snowboard FIS 2011*, 361: 34

Garriga i Martí, Pasqual, *Mireia Miró campiona del món d'esquí de muntanya*, 361: 34

Garriga i Martí, Pasqual, *Pic de Finestrelles i Pic de Núria (2.828 m) i (2.771 m)*, 361: 37-38

Garriga i Martí, Pasqual, *Pic d'Estaragne i Pic de Campbieil (3.006 m) i (3.173 m)*, 361: 37-38

Garriga i Martí, *Pasqual, Moixeró, pel coll de la Cabrera (2.091 m)*, 362: 37-38

Garriga i Martí, Pasqual, *El Montclar (948 m)*, 362: 37-38

Garriga i Martí, Pasqual, *Erhard Loretan (1959-2011) mor un dels grans*, 363: 35

Garriga i Martí, Pasqual, *Pic dels Tres Consellers i Turon de Néouvielle (3.039 m) i (3.035 m)*, 363: 37-38

Garriga i Martí, Pasqual, *La Dent de Llardana (3.094 m)*, 363: 37-38

Garriga i Martí, Pasqual, *El farell o el pic del Vent, per la ruta dels Ermitans*, 364: 37-38

Garriga i Martí, Pasqual, *Pics de Clarabide i Gias (3.020 m) i (3.011 m)*, 364: 37-38

Garriga i Martí, Pasqual, *Penyagolosa, viatge al passat*, 365: 12-17

Garriga i Martí, Pasqual, *La UEC presenta a la 10ena Fira del Llibre de Muntanya a l'Esquirol*, 365: 35

Garriga i Martí, Pasqual, *La Mola per la canal de Santa Angès (1.104 m)*, 365: 37-38

Garriga i Martí, Pasqual, *La Creueta (2.064 m), Pleta Roja (2.025 m) i Pedra Picada (2.006 m)*, 365: 37-38

Gasull i Roig, Bernat, *El misteri de les creus gravades al camí ral de Tor a Norís*, 363: 10-12

Gel, Carles, *Etna, allà on la neu troba el foc*, 356: 4-8

Gel, Carles, *El massís del Toubkal, alpinisme i aventura en el cor de l'Atles*, 357: 12-17

Gel, Carles, *El blanc infinit, la travessa de Grenlàndia amb esquís*, 359: 10-13

Gel, Carles, *Raquetes pels Pirineus Orientals*, 360: 14-17

Gel, Carles, *Neu i glaç als Pirineus Orientals, corredors d'iniciació*, 361: 18-23

Gel, Carles, *Grans clàssiques dels Pirineus, muntanyes en estat pur*, 363: 4-9

Gel, Carles, *Muntanyes seductores, La Forcanada i el Pic de Vallhiberna*, 364: 15-19

Gel, Carles, *Pirineus a l'hivern, grans talaies de Catalunya amb esquís*, 365: 18-22

Gili Farrés, Antoni-Joan, *V Competició popular d'escalada inter UEC's*, 355: 34

Gili Farrés, Antoni-Joan, *Caminada Popular Inter UEC's*, 362: 34

González Domínguez, Pilar, *Dues grans clàssiques: la Silveretta, Chamonix Zermatt*, 360: 18-24

Guasch i Murtra, Joan, *La Senda de Camille*, 360: 25-29

Ilger, Arno, *L'habilitat del moviment*, 361: 35

Ilger, Arno, *Consells per fer escalada a vista*, 362: 31

Janeras i Casanova, Marc, *El Ripollès, territori i paisatge*, 353: 39

Janeras i Casanova, Marc, *Conèixer els núvols, El parc Natural de Montserrat*, 354: 39

Janeras i Casanova, Marc, *Volta al Parc d'Aigüestortes, A peu pel Pirineu català, En BTT pel Pirineu català*, 354: 39

Janeras i Casanova, Marc, *Montsant. Parc natural, El Gaià, Muntanyes de Prades, Serra de l'Albera, Les Gavarres*, 355: 39

Janeras i Casanova, Marc, *Crestas Pirenaicas. Pirineo central vol.2*, 355: 39

Janeras i Casanova, Marc, *Noguera, Ribera d'Ebre*, 356: 39

Janeras i Casanova, Marc, *Guia dels bolets per a nois i noies, Guia d'arbres per a nois i noies*, 356: 39

Janeras i Casanova, Marc, *A peu per l'Alta Garrotxa*, 356: 39

Janeras i Casanova, Marc, *Terres de l'Ebre, vida i colors; Els Pirineus de cap a cap - 50 etapes*, 357: 39

Janeras i Casanova, Marc, *Conjunció de muntanyisme i vida*, 357: 39

Janeras i Casanova, Marc, *El camí català de Sant Jaume*, 357: 39

Janeras i Casanova, Marc, *L'alt Solsonès, rases i cims; Serres de Cardó, del Boix i del coll de l'Alba*, 358: 39

Janeras i Casanova, Marc, *Barcelonès*, 358: 39

Janeras i Casanova, Marc, *La glacera de l'Aneto*, 358: 39

Janeras i Casanova, Marc, *Primera guia del boletaire*, 360: 39

Janeras i Casanova, Marc, *Bèsties i bestioles*, 360: 39

Janeras i Casanova, Marc, *Pel Matarranya en BTT; La vall del Fluvià en BTT*, 360: 39

Janeras i Casanova, Marc, *Patrimoni rural i pedra seca; Excursions per la història de Catalunya*, 362: 39

Janeras i Casanova, Marc, *El llibre dels camins*, 362: 39

Janeras i Casanova, Marc, *Pirineu, 50 excursions als llacs més emblemàtics*, 363: 39

Janeras i Casanova, Marc, *El llop i els humans*, 363: 39

Janeras i Casanova, Marc, *Lecciones exprés para guerreros de la roca*, 364: 39

Janeras i Casanova, Marc, *El arte de sobrevivir, relatos entre la vida y la muerte,* 364: 39

Junta de la UEC, *Aniversaris a la UEC*, 356: 35

Juvé, Isidre; Peris, Zaida, *El desert del Namib en bicicleta, TransNamib'08*, 355: 16-20

Juvé, Isidre; Peris, Zaida, *Cambodja, en bicicleta pel país dels Khmers*, 364: 26-30

Llovet, Toni, *Ruta del Califato en BTT, un viatge per Al-Andalus 5 segles després*, 355: 22-30

Llovet, Toni, *III Jornades de Cicloturisme i Caminar a Pineda de Mar*, 364: 34

Llovet, Toni; Saleta, Xavier, *Una volta en BTT per l'Anoia*, 365: 24-28

Martínez i Hidalgo, Eduard, *Collado de los Horcados rojos, Picos de Europa*, 357: 8-11

Martínez i Hidalgo, Eduard, *El Parc Natural d'Urkiola, ascensió a l'Anboto*, 361: 27-29

Martínez i Hidalgo, Eduard *Passejades pel sud d'Anglaterra* 365: 8-11

Martínez i Hidalgo, Eduard, *Còrsega aproximacions al GR-20*, 354: 28-31

Mas Palacios, Albert, *La protecció d'espais naturals, orígens i evolució*, 364: 4-9

Mayolas, Pep, *850 km en BTT pel Níger i el país Dogon, Camins del Sahel*, 364: 20-25

Navarri i Ginesta, Jordi, *El Verdaguer que jo vaig conèixer*, 358: 4-7

Ollé Marrasé, JordiAlta, *Via 1, entre el Mont Blanc i el Cerví*, 363: 24-27

Orcau, Ramon, *Constantinoble, capital de l'imperi romà d'orient*, 363: 28-31

Pascual, Ramon, *Darrers mots des d'on no voldria haver arribat,* 357: 28-31

Pascual, Ramon, *25è aniversari de la primera ascenció catalana a l'Everest*, 359: 14-15

Peidro i Rami, Eliseu, *Matí de Nadal, itinerari romànic*, 359: 28-30

Peidro i Rami, Eliseu, *Arquitectura romànica religiosa del Berguedà,* 365: 29-31

Plataforma Salvem la Molina, *Un camp de futbol en un abocament il·legal*, 355: 34

Puig i Puig, Marcel, *La serra de l'Obac parenta pobra?*, 357: 18-23

Puig i Puig, Marcel, *El camí ral un passeig per la història*, 357: 24-26

Redacció, *Començar un cop més*, 354: 3

Redacció, *No tot és neu*, 355: 3

Redacció, *Calendari d'Excursionisme 2011*, 355: 34

Redacció, *Neu i bicicletas*, 356: 3

Redacció, *Lleida farà el 2012 els Sky Games*, 356: 34

Redacció*, Daniel Casalprim acaba la Carrera de la Pau*, 356: 34

Redacció*, Termini per al calendari 2011*, 356: 35

Redacció*, Motxilles a punt,* 357: 3

Redacció*, Quiosc.cat*, 357: 35

Redacció, *Què Déu ens doni un bon son*, 358: 3

Redacció, *Prova pilot per dotar d'internet de banda ampla els refugis d'alta muntanya,* 358: 34

Redacció, *Del cim a la plana per acabar el 2010,* 359: 3

Redacció*, Redescobrir els refugis*, 360: 3

Redacció, *De la neu als volcans*, 361: 3

Redacció, *Fotografies per al calendari Excursionisme 2012*, 361: 35

Redacció*, Amb més o menys diners*, 362: 3

Redacció, *De cara a l'estiu*, 363: 3

Redacció, *Concurs per la plaça de guarda del refugi "Pepito Anguera*", 363: 34

Redacció, *Un curs ple de reptes*, 364: 3

Redacció, *Josep Ramon de Ros Fortuny (UEC Horta) completa el repte dels "100 cims" de la UEC*, 364: 34

Redacció, *Articles inèdits*, 365: 3

Redacció, *Primera jornada UEC introducció a la seguretat a la muntanya*, 365: 34

Redacció, 29è *Festival Unim de Cinema de Muntanya*, 365: 34

Redacció, I*nauguració del Congrés a Lleida 100 anys d'excursionisme*, 365: 35

Redacció*, Mor Walter Bonatti* (Itàlia 1930- 2011), 365: 36

Ribas, Josep, *37 reunión y Marcha Nacional de Montañeros Veteranos*, 360: 34

Saleta, Xavier, *Camins occitans, ruta BTT de la vall d'Aran al Mediterrani*, 361: 4-7

Saleta, Xavier, *Pic Rouge de Bassiès (2.676 m)*, 362: 30

Sànchez Panadès, *FrancescDamavand la muntanya sense alè, sostre de Pèrsia*, 354: 4-9

Sànchez Panadès, Francesc, *La muntanya de marbre, Marmolejo 6.110 m*, 358: 28-31

Sánchez, Pako, *Caracremada, la ruta del prepirineu català*, 363: 19-23

Sauret, Pere, *Caminant vers la societat de la informació*, 354: 3

Sauret, Pere, *Imprudents!*, 355: 3

Sauret, Pere, *L'excursionisme, acció social*, 356: 3

Sauret, Pere, *Homenatge a l'anhel dels 8.000 metres*, 357: 3

Sauret, Pere, *Ludàlic benvingut!,* 358: 3

Sauret, Pere, *De l'Everest a l'excursionisme sostenible*, 359: 3

Sauret, Pere, *Gran Premi UEC - Grup Cordada 2011*, 360: 3

Sauret, Pere, *Desafia els teus límits, desafia la pobresa*, 360: 35

Sauret, Pere, *Excursionisme*, 361: 3

Sauret, Pere, *UECTurisme*, 362: 3

Sauret, Pere, *Reinventar la UEC*, 363: 3

Sauret, Pere, *Iniciar-se*, 364: 3

Sauret, Pere, *Seguretat a la muntanya*, 365: 3

Soler, Eduard, *Le Mont-Perdu el cim amagat*, 354: 33

Soler, Eduard, *Eiger, la muntanya mediàtica*, 355: 33

Soler, Eduard, *El Naranjo de Bulnes, conquesta patriòtica*, 356: 33

Soler, Eduard, *Les Torres del Paine i els seus homes*, 357: 33

Soler, Eduard, *Mont Blanc l'altra història*, 358: 33

Soler, Eduard, *Jungfrau, la núvia de l'Oberland*, 359: 33

Soler, Eduard, *Marmolada, la reina de les Dolomites*, 360: 33

Soler, Eduard, *Grandes Jorasses, l'últim problema alpí* 361: 33

Soler, Eduard, *Monte Rosa, la muntanya d'en Leonardo*, 362: 33

Soler, Eduard, *Midi d'Ossau, el Cerví dels Pirineus*, 363: 33

Soler, Eduard, *Els Encantats, anunci dels Pirineus*, 364: 33

Soler, Eduard, *Txindoki el balcó de Guipúscoa*, 365: 33

Soriano i Rubió, Ramon, *Viatge sardanista a Síria i Jordània*, 355: 12-15

Spoty, *El dolmen de la Losa Mora* 354: 40

Spoty, *Torreta de l'Orri* 355: 39

Spoty, *Montserrat*, 356: 40

Spoty, *4.000 alpins*, 357: 40

Spoty, *Escalada* 358: 40

16-20Tarré i Olaiz, Jordina, *L'escaladora basca Edurne Pasaban, primera dona dels 14 vuitmils*, 359: 34

Tarré i Olaiz, Jordina, *20 excursions a peu pel voltant de Barcelona, en transport públic*, 365: 39

Tarré i Olaiz, Jordina, *Montañas de una vida*, 365: 39

Tarré i Olaiz, Jordina; Montaner, Josep M., *Les Cinque Terre, 5 pobles per al senderisme sostenible a Itàlia*, 359: 4-9

Tirado, Lluís, *Recuperant vies a Montserrat, Torrent Fondo i Santa Caterina*, 360: 30-31

UEC agrupació esportiva, *Els avantatges de ser socia de la UEC*, 363: 34

Vidal Ribas, *Ignasi Via ferrada dels Tossal de Miravet*, 361: 30-31

Vidal, Ignasi, *Via ferrada de les Roques de l'Empalomar*, 354: 21-23

Vives i Teixidó, Joan M., *Reivindicar el Delta del Llobregat amb BTT, un recorregut de Martorell al mar*, 356: 24-26

Vives i Teixidó, Joan M., *Alfons de Ros Fortuny, el primer "100 cims"*, 357: 34

Vives i Teixidó, Joan M., *Itinerari marató i mitja marató parc de collserola*, 359: 35

Vives i Teixidó, Joan M., *La sèquia de Manresa un canal medieval amb BTT*, 360: 10-13

Vives i Teixidó, Joan M., *Vies ferrades, recorreguts i passos equipats*, 361: 39

Vives i Teixidó, Joan M., *Un bocí d'història a través dels banderins*, 362: 26-29

Vives i Teixidó, Joan M., *Córrer o morir, Kílian Jornet*, 362: 34

Vives i Teixidó, Joan M., *El Bosc senderista de coll Cardús*, 363: 14-18

Vocalia de refugis, *A tots els socis, sòcies i simpatitzants*, 362: 34

Índex per seccions i activitats

Activa't

Vidal, Ignasi, *Via ferrada de les Roques de l'Empalomar*, 354: 21-23

Alpinisme

Gel, Carles, *El massís del Toubkal, alpinisme i aventura en el cor de l'Atles*, 357: 12-17

Gel, Carles, *Neu i glaç als Pirineus Orientals, corredors d'iniciació,* 361: 18-23

Gel, Carles, *Grans clàssiques dels Pirineus, muntanyes en estat pur*, 363: 4-9

BTT

Badenas, Víctor, *Pedals d'Occitània, boscos de somni, itineraris escollits,* 356: 12-17

Batlle, Joan; Calafell, Carme, *Pirinés Èpic Trail*, 361: 24-25

Clavería, Guillem, *La Molina, Rebost, Puigcercós, Mas del Tronc i Caro en bicicleta*, 360: 4-8

Juvé, Isidre; Peris, Zaida, *El desert del Namib en bicicleta, TransNamib'08*, 355: 16-20

Juvé, Isidre; Peris, Zaida, *Cambodja, en bicicleta pel país dels Khmers,* 364: 26-30

Llovet, Toni, *Ruta del Califato en BTT, un viatge per Al-Andalus 5 segles després,* 355: 22-30

Llovet, Toni; Saleta, Xavier, *Una volta en BTT per l'Anoia,* 365: 24-28

Mayolas, Pep, *850 km en BTT pel Níger i el país Dogon, Camins del Sahel,* 364: 20-25

Saleta, Xavier, *Camins occitans, ruta BTT de la vall d'Aran al Mediterrani,* 361: 4-7

Vives i Teixidó, Joan M., *Reivindicar el Delta del Llobregat amb BTT, un recorregut de Martorell al mar*, 356: 24-26

Vives i Teixidó, Joan M., *La sèquia de Manresa un canal medieval amb BTT*, 360: 10-13

Concursionisme

Catasús Cols, Lluís, *Picos de Europa, 359*: 40

Catasús Cols, Lluís, *Refugis, 360*: 40

Catasús Cols, Lluís, *Esquí, 361*: 40

Catasús Cols, Lluís, *Pedraforca, 362*: 40

Catasús Cols, Lluís, *Ports de Beseit, 363*: 40

Catasús Cols, Lluís, *Vall de Núria, 364*: 40

Catasús Cols, Lluís, *Sierra nevada, 365*: 40

Spoty, *El dolmen de la Losa Mora, 354*: 40

Spoty, *Torreta de l'Orri, 355*: 39

Spoty, *Montserrat,* 356: 40

Spoty, *4.000 alpins,* 357: 40

Spoty, *Escalada, 358*: 40

Editorial

Sauret, Pere, *Caminant vers la societat de la informació*, 354: 3

Sauret, Pere, *Imprudents!*, 355: 3

Sauret, Pere, *L'excursionisme, acció social*, 356: 3

Sauret, Pere, *Homenatge a l'anhel dels 8.000 metres*, 357: 3

Sauret, Pere, *Ludàlic benvingut!,* 358: 3

Sauret, Pere, *De l'Everest a l'excursionisme sostenible*, 359: 3

Sauret, Pere, *Gran Premi UEC - Grup Cordada 2011*, 360: 3

Sauret, Pere, *Excursionisme*, 361: 3

Sauret, Pere, *UECTurisme*, 362: 3

Sauret, Pere, *Reinventar la UEC*, 363: 3

Sauret, Pere, *Iniciar-se,* 364: 3

Sauret, Pere, *Seguretat a la muntanya*, 365: 3

Editorial sumari

Redacció, *Començar un cop més*, 354: 3

Redacció, *No tot és neu*, 355: 3

Redacció, *Neu i bicicletas,* 356: 3

Redacció*, Motxilles a punt,* 357: 3

Redacció, *Què Déu ens doni un bon son*, 358: 3

Redacció, *Del cim a la plana per acabar el 2010*, 359: 3

Redacció, *Redescobrir els refugis*, 360: 3

Redacció, *De la neu als volcans*, 361: 3

Redacció, *Amb més o menys diners*, 362: 3

Redacció, *De cara a l'estiu*, 363: 3

Redacció, *Un curs ple de reptes*, 364: 3

Redacció, *Articles inèdits*, 365: 3

Escalada

Blasi, Roberto, *Perfecciona la teva escalada*, 356: 9-11

Ilger, Arno, *L'habilitat del moviment*, 361: 35

Ilger, Arno, *Consells per fer escalada a vista*, 362: 31

Tirado, Lluís, *Recuperant vies a Montserrat, Torrent Fondo i Santa Caterina*, 360: 30-31

Ficció literària

Pascual, Ramon, *Darrers mots des d'on no voldria haver arribat,* 357: 28-31

Fitxa alpinisme

Garriga i Martí, Pasqual, *Campirme i Tuca de la Cima (2.633 m) i (2.453 m),* 354: 37-38

Garriga i Martí, Pasqual, C*anal Amagada al Puig de Quer (2.546 m)*, 355: 37-38

Garriga i Martí, Pasqual, *Cresta Peiraforca i Roc Colom (2.647 m) i (2.686 m)*, 357: 37-38

Garriga i Martí, Pasqual, *Posets per l'aresta de los Veteranos (3.375 m),* 357: 37-38

Garriga i Martí, Pasqual, *Montpius (2.267 m),* 360: 37-38

Fitxa esquí

Garriga i Martí, Pasqual, *Taga (2.038 m),* 354: 37-38

Garriga i Martí, Pasqual, *El Bony Negre (2.713 m)*, 354: 37-38

Garriga i Martí, Pasqual, *Bony de la Redonda i Cap de Raspes Roies (2.630 m) i (2.781 m)*, 355: 37-38

Garriga i Martí, Pasqual, *Pic d'Alba (3.107 m)*, 355: 37-38

Garriga i Martí, Pasqual, *Pic de Finestrelles i Pic de Núria (2.828 m) i (2.771 m),* 361: 37-38

Garriga i Martí, Pasqual, *Pic d'Estaragne i Pic de Campbieil (3.006 m) i (3.173 m),* 361: 37-38

Fitxa raquetes

Garriga i Martí, Pasqual, *Pedra dels Tres Bisbats (1.899 m)*, 359: 37-38

Garriga i Martí, Pasqual, *Pic de Planas (1.638 m)*, 360: 37-38

Garriga i Martí, Pasqual, *La Creueta (2.064 m), Pleta Roja (2.025 m) i Pedra Picada (2.006 m)*, 365: 37-38

Fitxa senderisme

Garriga i Martí, Pasqual, *Mirador de los Buitres*, 356: 37-38

Garriga i Martí, Pasqual, *Una volta pel Mascún*, 356: 37-38

Garriga i Martí, Pasqual, *Saldaguda i serra de Picancel (1.168 m)*, 356: 37-38

Garriga i Martí, Pasqual*, La Mesa de los tres Reyes i la Tabla (2.448 m) i (2.423 m)*, 357: 37-38

Garriga i Martí, Pasqual, *La Virgen de la Peña,* 358: 37-38

Garriga i Martí, Pasqual, *Punta Fulsa (2.865 m)*, 358: 37-38

Garriga i Martí, Pasqual, *Els grans masos del Garraf*, 358: 37-38

Garriga i Martí, Pasqual, *El Castellot*, 359: 37-38

Garriga i Martí, Pasqual, *Pic de Salòria i Bony de Trescul (2.789 m) i (2.405 m)*, 359: 37-38

Garriga i Martí, Pasqual, *Moixeró, pel coll de la Cabrera (2.091 m)*, 362: 37-38

Garriga i Martí, Pasqual, *El Montclar (948 m)*, 362: 37-38

Garriga i Martí, Pasqual, *Pic dels Tres Consellers i Turon de Néouvielle (3.039 m) i (3.035 m)*, 363: 37-38

Garriga i Martí, Pasqual, *La Dent de Llardana (3.094 m)*, 363: 37-38

Garriga i Martí, Pasqual, *El farell o el pic del Vent, per la ruta dels Ermitans*, 364: 37-38

Garriga i Martí, Pasqual, *Pics de Clarabide i Gias (3.020 m) i (3.011 m)*, 364: 37-38

Garriga i Martí, Pasqual*, La Mola per la canal de Santa Angès (1.104 m)*, 365: 37-38

Llengua i muntanya

Arnau, Concepció *Duatló, triatló, tetratló…*, 355: 35

Arnau, Concepció *Les lesions dels peus*, 357: 35

Arnau, Concepció *Diccionaris de l'esport*, 359: 35

Arnau, Concepció *Coses del cos*, 360: 36

Arnau, Concepció *Vocabulari d'esports d'hivern*, 361: 36

Arnau, Concepció *Per gaudir de la bicicleta de muntanya*, 362: 35

Arnau, Concepció *Modalitats d'escalada*, 363: 35

Arnau, Concepció *Nova eina digital*, 364: 35

Arnau, Concepció *Les lesions en els esports d'hivern*, 365: 36

Boter de Palau, Ramon, *Per què hi ha tants topònims monosil·làbics a la Cerdanya?*, 354: 35

Boter de Palau, Ramon, *Conceptes de glaciologia, primera part*, 356: 35

Boter de Palau, Ramon, *Conceptes de glaciologia, segona part*, 358: 35

Notícies i activitats

Boter de Palau, Ramon, *Acte institucional del 75è aniversari de la UEC de Mataró*, 357: 34

FEEC, *Convocat el I Premi Literari "100 cims"*, 354: 34

Garriga i Martí, Pasqual, *Mor Tomaz Humar al Lantang Lirung (1969-2009)*, 354: 35

Garriga i Martí, Pasqual, *Hivern tràgic als Pirineus*, 355: 35

Garriga i Martí, Pasqual, *9ena Fira del Llibre, Caminada Sants-Montserrat, Ampliació refugi de Vallferrera*, 359: 34

Garriga i Martí, Pasqual, *Presentat el llibre Temps de neu, 25 anys*, 360: 35

Garriga i Martí, Pasqual, *La Molina acull els campionats del món del snowboard FIS 2011*, 361: 34

Garriga i Martí, Pasqual, *Mireia Miró campiona del món d'esquí de muntanya*, 361: 34

Garriga i Martí, Pasqual, *Erhard Loretan (1959-2011) mor un dels grans*, 363: 35

Garriga i Martí, Pasqual, *La UEC presenta a la 10ena Fira del Llibre de Muntanya a l'Esquirol*, 365: 35

Gili Farrés, Antoni-Joan, *V Competició popular d'escalada inter UEC's*, 355: 34

Gili Farrés, Antoni-Joan, *Caminada Popular Inter UEC's*, 362: 34

Junta de la UEC, *Aniversaris a la UEC*, 356: 35

Llovet, Toni, *III Jornades de Cicloturisme i Caminar a Pineda de Mar*, 364: 34

Plataforma Salvem la Molina, *Un camp de futbol en un abocament il·legal*, 355: 34

Redacció*, Calendari d'Excursionisme 2011*, 355: 34

Redacció, *Lleida farà el 2012 els Sky Games*, 356: 34

Redacció, *Daniel Casalprim acaba la Carrera de la Pau*, 356: 34

Redacció*, Termini per al calendari 2011*, 356: 35

Redacció, *Quiosc.cat*, 357: 35

Redacció, *Prova pilot per dotar d'internet de banda ampla els refugis d'alta muntanya*, 358: 34

Redacció, *Fotografies per al calendari Excursionisme 2012*, 361: 35

Redacció, *Concurs per la plaça de guarda del refugi "Pepito Anguera"*, 363: 34

Redacció, *Josep Ramon de Ros Fortuny (UEC Horta) completa el repte dels "100 cims" de la UEC*, 364: 34

Redacció, *Primera jornada UEC introducció a la seguretat a la muntanya*, 365: 34

Redacció, *29è Festival Unim de Cinema de Muntanya*, 365: 34

Redacció, *Inauguració del Congrés a Lleida 100 anys d'excursionisme*, 365: 35

Redacció, *Mor Walter Bonatti (Itàlia 1930- 2011)*, 365: 36

Ribas, Josep, *37 reunión y Marcha Nacional de Montañeros Veteranos*, 360: 34

Sauret, Pere, *Desafia els teus límits, desafia la pobresa*, 360: 35

Tarré i Olaiz, Jordina, *L'escaladora basca Edurne Pasaban, primera dona dels 14 vuitmils*, 359: 34

UEC agrupació esportiva, *Els avantatges de ser socia de la UEC*, 363: 34

Vives i Teixidó, Joan M., *Alfons de Ros Fortuny, el primer "100 cims"*, 357: 34

Vives i Teixidó, Joan M., *Itinerari marató i mitja marató parc de collserola*, 359: 35

Vives i Teixidó, Joan M., *Córrer o morir, Kílian Jornet*, 362: 34

Vocalia de refugis, *A tots els socis, sòcies i simptatitzants*, 362: 34

Novetats editorials

Janeras i Casanova, Marc, *Conèixer els núvols, El parc Natural de Montserrat*, 354: 39

Janeras i Casanova, Marc, *Volta al Parc d'Aigüestortes, A peu pel Pirineu català, En BTT pel Pirineu català*, 354: 39

Janeras i Casanova, Marc, *Montsant. Parc natural, El Gaià, Muntanyes de Prades, Serra de l'Albera, Les Gavarres*, 355: 39

Janeras i Casanova, Marc, *Crestas Pirenaicas. Pirineo central vol.2*, 355: 39

Janeras i Casanova, Marc, *Noguera, Ribera d'Ebre*, 356: 39

Janeras i Casanova, Marc, *Guia dels bolets per a nois i noies, Guia d'arbres per a nois i noies*, 356: 39

Janeras i Casanova, Marc, *A peu per l'Alta Garrotxa*, 356: 39

Janeras i Casanova, Marc, *Terres de l'Ebre, vida i colors;*

Els Pirineus de cap a cap - 50 etapes, 357: 39

Janeras i Casanova, Marc, *Conjunció de muntanyisme i vida*, 357: 39

Janeras i Casanova, Marc, *El camí català de Sant Jaume*, 357: 39

Janeras i Casanova, Marc, *L'alt Solsonès, rases i cims; Serres de Cardó, del Boix i del coll de l'Alba*, 358: 39

Janeras i Casanova, Marc, *Barcelonès*, 358: 39

Janeras i Casanova, Marc, *La glacera de l'Aneto*, 358: 39

Janeras i Casanova, Marc, *Primera guia del boletaire*, 360: 39

Janeras i Casanova, Marc, *Bèsties i bestioles*, 360: 39

Janeras i Casanova, Marc, *Pel Matarranya en BTT; La vall del Fluvià en BTT*, 360: 39

Janeras i Casanova, Marc, *Patrimoni rural i pedra seca; Excursions per la història de Catalunya*, 362: 39

Janeras i Casanova, Marc, *El llibre dels camins*, 362: 39

Janeras i Casanova, Marc, *Pirineu, 50 excursions als llacs més emblemàtics*, 363: 39

Janeras i Casanova, Marc, *El llop i els humans*, 363: 39

Janeras i Casanova, Marc, *Lecciones exprés para guerreros de la roca*, 364: 39

Janeras i Casanova, Marc, *El arte de sobrevivir, relatos entre la vida y la muert*e, 364: 39

Tarré i Olaiz, Jordina, *20 excursions a peu pel voltant de Barcelona, en transport públic*, 365: 39

Tarré i Olaiz, Jordina, *Montañas de una vida*, 365: 39

Vives i Teixidó, Joan M., *Vies ferrades, recorreguts i passos equipats*, 361: 39

Reportatge

Gasull i Roig, Bernat, *El misteri de les creus gravades al camí ral de Tor a Norís*, 363: 10-12

Vives i Teixidó, Joan M., *El Bosc senderista de coll Cardús*, 363: 14-18

Reportatge cultural

Orcau, Ramon, *Constantinoble, capital de l'imperi romà d'orient*, 363: 28-31

Reportatge històric

Navarri i Ginesta, Jordi, *El Verdaguer que jo vaig conèixer,* 358: 4-7

Vives i Teixidó, Joan M., *Un bocí d'història a través dels banderins*, 362: 26-29

Reportatge natura

Camins, Jordi, *Glaceres dels Pirineus al límit de l'extinció*, 364: 10-14

Mas Palacios, Albert, *La protecció d'espais naturals, orígens i evolució*, 364: 4-9

Reportatge salut

Estivill, Eduard, *Dormir bé a la muntanya*, 358: 24-26

Reportatge territori

Depana, *Camins vius*, 358: 12-14

Retalls de muntanya

Soler, Eduard, *Le Mont-Perdu el cim amagat*, 354: 33

Soler, Eduard, *Eiger, la muntanya mediàtica*, 355: 33

Soler, Eduard, *El Naranjo de Bulnes, conquesta patriòtica*, 356: 33

Soler, Eduard, *Les Torres del Paine i els seus homes*, 357: 33

Soler, Eduard, *Mont Blanc l'altra història*, 358: 33

Soler, Eduard, *Jungfrau, la núvia de l'Oberland*, 359: 33

Soler, Eduard, *Marmolada, la reina de les Dolomites*, 360: 33

Soler, Eduard, *Grandes Jorasses, l'últim problema alpí*, 361: 33

Soler, Eduard, *Monte Rosa, la muntanya d'en Leonardo*, 362: 33

Soler, Eduard, *Midi d'Ossau, el Cerví dels Pirineus*, 363: 33

Soler, Eduard, *Els Encantats, anunci dels Pirineus,* 364: 33

Soler, Eduard, *Txindoki el balcó de Guipúscoa*, 365: 33

Romànic

Peidro i Rami, Eliseu, *Matí de Nadal, itinerari romànic*, 359: 28-30

Peidro i Rami, Eliseu, *Arquitectura romànica religiosa del Berguedà*, 365: 29-31

Senderisme

Albet, Gemma, *Rutal litoral del Parc Nacional de Timanfaya*, 361: 14-16

Barniol, Xavier; Megias, Laura, *La ruta dels 400 anys, una ruta per fer història*, 362: 4-9

Carull, Daniel*, La culminació d'un doble repte*, 365: 4-7

Cunill, Jordi, *Gisclareny, caminada popular 09* 354: 24-27

Dies i Moratilla, Ignasi, *Camí de Cavalls de Menorca…per fi!*, 357: 4-7

Domènech i Escofet, Joan, *A la recerca de pins monumentals, rutesl al Montagut d'Ancosa i a la Talaia del Montmell*, 355: 4-11

Martínez i Hidalgo, Eduard, *Collado de los Horcados rojos, Picos de Europa*, 357: 8-11

Martínez i Hidalgo, Eduard, *El Parc Natural d'Urkiola, ascensió a l'Anboto,* 361: 27-29

Martínez i Hidalgo, Eduard, *Passejades pel sud d'Anglaterra*, 365: 8-11

Martinez, Eduard, *Còrsega aproximacions al GR-20*, 354: 28-31

Pascual, Ramon*, 25è aniversari de la primera ascenció catalana a l'Everest*, 359: 14-15

Puig i Puig, Marcel , *La serra de l'Obac parenta pobra?,* 357: 18-23

Puig i Puig, Marcel , *El camí ral un passeig per la històri*a, 357: 24-26

Saleta, Xavier, *Pic Rouge de Bassiès (2.676 m)*, 362: 30

Sánchez, Pako, *Caracremada, la ruta del prepirineu català*, 363: 19-23

Tarré i Olaiz, Jordina; Montaner, Josep M., *Les Cinque Terre, 5 pobles per al senderisme sostenible a Itàlia*, 359: 4-9

SMS muntanya

Canales, Manel, *Annie, Peck a la muntanya millor pantalons que faldilles,* 354: 32

Canales, Manel, *Henri Brulle, seguint el comte per camins difícils*, 355: 32

Canales, Manel, *John Ball o per què hi ha revistes de muntanya,* 357: 32

Canales, Manel, *Horace-Bénédict de Saussure o com fer el Mont Blanc pujant les escales de casa*, 359: 32

Canales, Manel, *Vitaly Abalakov, l'amic dels friends*, 360: 32

Canales, Manel, *Paula Wiesinger, pujant s'arriba al sisè,* 361: 32

Canales, Manel, *Toussaint Lézat, sempre cal tenir un bon pla*, 362: 32

Canales, Manel, *Platon de Tchihatcheff*, 363: 32

Canales, Manel, *Lous Robach, l'home de les 25.571 dents*, 364: 32

Canales, Manel, *Hugh Thomas Munro, el Munrobagger que per ben poc no arribà a Munroist*, 365: 32

Catasús Cols, Lluís, *Ós bru*, 354: 32

Catasús Cols, Lluís, *Garrofer*, 355: 32
Catasús Cols, Lluís, *Daina*, 356: 32
Catasús Cols, Lluís, *Isard*, 357: 32
Catasús Cols, Lluís, *Figuera de moro*, 358: 32
Catasús Cols, Lluís, *Marmota alpina*, 359: 32
Catasús Cols, Lluís, *Cavall*, 360: 32
Catasús Cols, Lluís, *Cirerer*, 361: 32
Catasús Cols, Lluís, *Falcó*, 362: 32
Catasús Cols, Lluís, *Malva major*, 363: 32
Catasús Cols, Lluís, *Card o cardot carlinoide*, 364: 32
Catasús Cols, Lluís, *Vegetació de la platja o psamòfila*, 365: 32

Travessa

Forcadell Berenguer, M.Lluïsa, *Caminant per les muntanyes de Bulgària*, 354: 14-19
Ganges, Jaume; Bosch, Marta, *Trisca Track Cadí*, 358: 8-11
Garriga i Martí, Pasqual, *Petita travessa per l'Airèja Oriental*, 356: 18-23
Garriga i Martí, Pasqual, *Penyagolosa, viatge al passat*, 365: 12-17
Gel, Carles, *Muntanyes seductores, La Forcanada i el Pic de Vallhiberna*, 364: 15-19
Guasch i Murtra, Joan, *La Senda de Camille*, 360: 25-29
Sànchez Panadès, Francesc, *Damavand la muntanya sense alè, sostre de Pèrsia*, 354: 4-9

Travessa alpinisme

Escalada, Paloma, *Els camins dels Annapurnes*, 359: 16-23
Ferrer, Lluís, *Kanja La, trekking al país tamang*, 362: 14-25
Garriga i Martí, Pasqual, *Trekkings a les fonts del Ganges*, 358: 15-22
Ollé Marrasé, Jordi, Alta *Via 1, entre el Mont Blanc i el Cervi,* 363: 24-27
Sànchez Panadès, Francesc, *La muntanya de marbre, Marmolejo 6.110 m*, 358: 28-31

Travessa esquí

Amela i Alerm, Andreu, *Sant Jean d'Aulps, l'esquí alpí tranquil és possible!*, 356: 28-31
Garriga i Martí, Pasqual, *Hivern al circ d'Ayous*, 354: 10-13
Garriga i Martí, Pasqual, *Ortles - Cevedale, grans espais*, 361: 8-12
Gel, Carles, *Etna, allà on la neu troba el foc,* 356: 4-8
Gel, Carles, *El blanc infinit, la travessa de Grenlàndia amb esquís*, 359: 10-13
Gel, Carles, *Pirineus a l'hivern, grans talaies de Catalunya amb esquís*, 365: 18-22

Travessa raquetes

Gel, Carles, *Raquetes pels Pirineus Orientals*, 360: 14-17
González Domínguez, Pilar*, Dues grans clàssiques: la Silveretta, Chamonix Zermatt,* 360: 18-24

Via ferrada

Amela i Alerm, Andreu, *Daubenhorn, la gran ferrada suïssa,* 359: 24-27
Amela i Alerm, Andreu, *Jegihorn (3.206 m) una ferrada amb molt d'ambient*, 362: 10-12
Vidal Ribas, Ignasi, *Via ferrada dels Tossal de Miravet*, 361: 30-31

Viatge cultural

Soriano i Rubió, Ramon, *Viatge sardanista a Síria i Jordània*, 355: 12-15