



El Plateau de Camurac amb raquetes

La serra de Llaberia en tren
Tarifa-Gijón: 1.100 km d'horitzons, a peu i en solitari

UNIÓ EXCURSIONISTA DE CATALUNYA

AGRUPACIÓ ESPORTIVA Creu de Sant Jordi 1983

Gran Via de les Corts Catalanes, 576 1r 2a 08011 Barcelona Tel. 93 454 32 47 – 93 323 11 93
www.uec.cat / e-mail: secretaria@uec.cat

Membre de: Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya,
Federació d'Ateneus de Catalunya, Federació Catalana de Càmping i Caravàner,
Consell Nacional de Joventut de Catalunya, Federació Catalana d'Entitats Corals i entitat fundadora
de la Unió de l'Esport per a tothom de Catalunya.

Barcelona

Gran Via de les Corts Catalanes, 576 1r 2a
08011 Barcelona
Telèfon 93 454 58 55
www.uecbarcelona.org
secretaria@uecbarcelona.org

Sants

Jocs Florals, 51-53
08014 Barcelona
Telèfon 93 332 54 94
Fax 93 331 10 12
www.uecsants.org
uecsants@uecsants.org

Olesa

Vall d'Aran, 2 – Ap. Correus 177
08640 Olesa
Telèfon 93 778 29 52
uec@uecolesam.org

Horta

Pintor Mir, 16 Tenda 1
08031 Barcelona
Telèfon/Fax 93 358 37 40
www.uehorta.net
secretaria@uehorta.net

Mataró

Nou, 29
08301 Mataró
Telèfon 93 796 14 30
www.uecmataro.org
uecmataro@telefonica.net

Gràcia

Encarnació, 131-133
08025 Barcelona
Telèfon 93 285 34 54
www.uecgracia.cat
secretaria@uecgracia.cat

Bagà

Raval, 18
08695 Bagà
www.uecbaga.org
Cunill.joan@gmail.com

Tortosa

Argentina, 8
43500 Tortosa
Telèfon 977 44 32 71
www.uectortosa.org
info@uectortosa.org

El Prat de Llobregat

Avinguda del Canal, 176 baixos
08820 El Prat de Llobregat
www.uecprat.com
secreteria@uecprat.com

Vall del Tenes

Barcelona, 25
08186 Lliçà d'Amunt
Telèfon 93 841 64 50
uecvalltenes@gmail.com

Refugis

La Molina – (Xalet i refugi)

Marçal i Laura
Tel. 646 744 669 – 972 145 107
www.xaletuec.com – info@xaletuec.com

Rebost – Bagà

Anna
Tel. 608 736 714
www.refugirebost.cat – info@refugirebost.cat

Caro “Pepito Anguera” – Alfara de Carles

Pere Ros i Helena
Tel. 977 58 00 63 - 609 790 321
www.refugiueccaro.cat – jnfo@refugiueccaro.cat

Les Clotes – Horta de Sant Joan

Lliure

Mas del Tronc – Serra de Rubió

Raquel Aguilar - Tel. 652 849 704
Facebook: Refugi Mas del Tronc

Cinquantenari – Baborte (Vall Ferrera)

Lliure

Mataró – Vall de Gerber

Lliure

Garraf – Caseta de bany

UEC de Sants – Tel. 933 325 494

Gràcia – Vall d'Airoto

Lliure

Puigcercós

Jordi Cerezo i Mercè Marlès
Telèfons: 680178940, 872007022
Web: www.refugiipuigcercos.cat
0refugiipuigcercos@gmail.com

Terrenys d'acampada:

Caro – Alfara de Carles

Rocòdroms:

UEC de Sants, Horta, Mataró, Bagà,
Tortosa i Vall del Tenes

COM COL·LABORAR AMB EXCURSIONISME

Correu postal:

Consell de redacció de la revista
Excursionisme
Gran Via de les Corts Catalanes, 576, 1-2
08011 Barcelona

Correu electrònic:

excursionisme_uec@yahoo.es

Les persones que vulguin col·laborar amb els seus treballs o opinions a la revista *Excursionisme* cal que es posin en contacte

amb el Consell de Redacció per proposar prèviament el tema, les dates de lliurament i de publicació, l'extensió i el material gràfic d'acompanyament del seu article.

Un cop definits aquests termes, cal tenir presents els següents aspectes formals: els escrits cal que siguin en català; s'han d'ajustar a l'espai acordat prèviament amb el Consell de Redacció (mai sobrepassaran els 12.000 caràcters, espais inclosos) i poden ser retallats i adaptats a criteri dels

responsables de la revista; s'han de lliurar amb suport informàtic i, en cas de no ser possible, mecanografiats; els articles aniran encapçalats pel títol i firmats pels seus autors; s'hauran d'adjuntar entre 4 i 12 fotografies numerades (d'alta resolució) i amb els corresponents peus de fotografia; si les imatges són digitals, cal que tinguin una resolució mínima de 300 dpi a mida real; la resta de material gràfic (croquis, mapes, etc.) caldrà que també vagi numerat i identificat.

6

La Serra de Ilaberia en tren

per A.Falcó

20

El Playeau de Camurac amb raquetes

per P. Garriga

12

Tarifa-Gijón

per M.Àngel



- 5 Editorial
- 28 SMS Muntanya
- 29 Retalls de muntanya
- 30 Notícies i activitats
- 31 Llengua i muntanya
- 34 Concursionisme
- 35 Ressenyes

Núm. 390 / Gener-febrer 2016

Edita: Unió Excursionista de Catalunya

Direcció: Francesc Brugalada

Subdirecció: Lluís Catasús

Consell de Redacció: Concepció Arnau, Manel Canales, Pasqual Garriga i Martí, Jordi Martorell, Ramon Pascual, Joan M. Vives, Bernat Ros i Eduard Soler.

Redactora: Jordina Tarré

Col·laboradors: Albert Falcó i Miquel Àngel Ramos

Fotografia Portada: Autor: Pasqual Garriga

Disseny: Robert Masip

Reproducció digital: Tren Estudi Gràfic

Producció: Gráficas Campús

Dipòsit legal: B -14822-1975



Amb el suport de:

 Generalitat de Catalunya
Departament de la Presidència

Excursionisme és membre de:



Pàgina web: www.excursionisme.cat

Prohibida la reproducció total o parcial dels textos i fotografies publicades a la revista sense l'expressa autorització dels autors.

Els articles publicats a excursionisme reflecteixen només l'opinió dels autors, no forçosament la de la UEC.

D'aquesta revista se n'han editat 4.000 exemplars.

Preu exemplar: 3 euros

Refugi CARO "Pepito Anguera" Alfara de Carles

977 58 00 63 - www.refugieccaro.cat

Email: info@refugieccaro.cat (Pere Ros i Helena)

- Altitud: 1.090 metres · Capacitat: 50 places
- Ports de Beseit i al vessant nord del Caro (Baix Ebre)
- Activitats: muntanya, travesses, excursions, BTT, engorjats, natura, escalada, espeleologia.



Refugi CINQUANTENARI Estany de Baborte (lliure)

- Altitud: 2.340 metres
- Pirineu, Vallferrera
- Comarca: Pallars Sobirà
- Capacitat: 16 places
- Activitats: muntanya, travesses, escalada, esquí de muntanya



Refugi de REBOST Bagà

608736714 - www.refugirebost.cat

- Altitud: 1.670 metres
- Vessant sud de la Tosa d'Alp
- Comarca: Berguedà
- Capacitat: 52 places
- Activitats: ascensions, passejades, travesses, BTT, escalada, senderisme



Refugi MATARÓ Vall de Gerber (lliure)

- Altitud: 2.460 metres
- Pirineu, vall de Gerber
- Comarca: Pallars Sobirà
- Capacitat: 16 places
- Activitats: muntanya, travesses, escalada, esquí de muntanya



Refugi MAS DEL TRONC

652 849 704 - Raquel Aguilar

Facebook: Refugi Mas del Tronc

- Altitud: 730 metres
- Vessant nord de la Serra de Rubió
- Comarca: Anoia
- Capacitat: 28 places
- Activitats: travesses, passejades, BTT, excursions, senderisme



Refugi GRÀCIA Estany d'Airoto (lliure)

- Altitud: 2.200 metres
- Pirineu, massís de Marimanya, al sud de l'estany d'Airoto
- Comarca: Pallars Sobirà
- Capacitat: 12 places
- Activitats: muntanya, escalada, esquí de muntanya, travesses



LA MOLINA (Xalet i refugi)

646 744 669 / 972 145 107 www.xaletuec.com

- Altitud: 1.505 metres
- La Molina, al Barri del Sitjar
- Comarca: Cerdanya
- Capacitat: 60 places (xalet) i 40 places (refugi)
- Activitats: muntanya, esquí, esquí de muntanya, passejades, espeleologia



Caseta del GARRAF (Obert només la temporada d'estiu)

933 325 494

- Altitud: a nivell del mar
- Massís del Garraf
- Comarca: Garraf
- Capacitat: 10 places



Refugi LES CLOTES Horta de Sant Joan (lliure)

- Altitud: 968 metres
- Al nord-oest del massís dels Ports
- Comarca: Terra Alta
- Capacitat: 20 places
- Activitats: ascensions, travesses, BTT, senderisme, espeleologia



Refugi de PUIGCERCÓS

680178940 / 872007022

www.refugi.contacontes.cat

- Altitud: 820 metres
- Riba dreta de la riera de Merlès, entre l'Hostalet i el Cobert de Puigcercós
- Comarca: Entre el Ripollès i el Berguedà
- Capacitat: 26 places
- Activitats: senderisme, travesses, BTT, pesca



Butlleta de subscripció

Se subscriu a la revista Excursionisme (sis números l'any)
per l'import de 15 euros anuals

Nom _____ Cognoms _____

DNI _____ Adreça postal _____

Població _____ Comarca _____ Codi postal _____

Tel. _____ Fax _____ Correu electrònic _____

Dades bancàries

Signatura _____

Data _____

CURSES DE MUNTANYA

Les curses de muntanya són un esport en alça en el món de la muntanya i cada cop atrau més aficionats. Aquesta modalitat esportiva ha experimentat, en els darrers anys, un espectacular creixement des de tots els punts de vista: ha augmentat el nombre de curses, de participació, i el practiquen corredors que demostren una gran resistència física. La prova la tenim en els grans resultats obtinguts pels corredors catalans a nivell mundial.

Aquesta activitat, que podem englobar dins dels esports de muntanya, encara no està arrelada al país com l'excursionisme i té una perspectiva molt diferent envers les tradicions muntanyenques. L'excursionista s'ha caracteritzat sempre per mostrar-se respectuós, sobretot a la natura i una estima incondicional a les muntanyes.

La diferència de les pràctiques de l'excursionisme a les curses de muntanya, són moltes, encara que existeix dins l'excursionisme les marxes de resistència, però en cap moment són competitives i en el seu recorregut no es permet córrer, com a les curses de muntanya.

La preocupació de molts que practiquem l'esport de la muntanya, amb aquesta nova modalitat, amb un continu creixement, és un dels motius que fa que molts dels que comencen no tinguin l'experiència de la cultura excursionista. Aquest desconeixement fa que no es respectin les normes més fonamentals d'ètica que tot aquell que accedeix a la muntanya hauria de tenir.

La muntanya està molt lligada a la pràctica de l'esport. Els més comuns són l'alpinisme, l'escalada i l'esquí (alpí, de fons, de muntanya ...), tot i que també són habituals altres esports com l'esport d'aventura i ara les curses de muntanya, etc.

És una obligació de tots els que anem a la muntanya, saber instruir en tots els aspectes, amb el propi exemple, el respecte a la natura i el seu entorn.

Francesc Brugalada

Comencem El 2016 ens porta a la neu!

Arriba l'hivern i nosaltres us proposem anar a trobar l'Últim Grau al Pol Nord. De fet, ens hi acostem a través del tex Bon any a totes les persones que ens llegiu, que col·laboreu amb nosaltres, o que d'alguna manera o altra ens acompanyeu. Volem començar l'any com toca, i és amb neu. Us oferim un article amb tres opcions d'itinerari per raquetes, que podeu fer en un sol cap de setmana intens, a la zona del Plateau de Camurac. És una proposta d'en Pasqual Garriga. També us proposem fer senderisme de llarga distància: 1.100 quilòmetres de Tarifa a Gijón amb Miquel Àngel Ramos. O més a prop, una passejada per la serra de Llaberia amb l'Albert Falcó. Com sempre teniu les nostres seccions habituals i un concurs per als que en vulgueu una mica més. Que gaudiu molt d'aquest 2016 que acaba de començar.

t d'en Jordi Canal-Soler. L'hivern és una època de recolliment i quietud. També l'excursionista es recull. Si vosaltres sou d'aquests és el moment de conèixer el Moianès, la nova comarca. Els municipis i les excursions que hi podreu fer són detallades, amb tots els detalls, per en Ramon Pascual i en Lluís Catasús. Si resulta que no us agrada gaire quedar-vos a casa. Una opció viable és ara i sempre visitar el Moncayo. En Pasqual Garriga ens acosta aquesta muntanya omnipresent i icònica amb el seu perfil sempre nevat. Amb els seus 2.314 metres constitueix la màxima elevació del Sistema Ibèric. I per acabar, en Pako Crestas us ofereix una nova ruta circular al parc natural de l'Alt Pirineu que discorre per la vall de Santa Magdalena, entre les comarques de l'Alt Urgell i el Pallars Sobirà. Com sempre teniu les seccions habituals de la revista per entretenir-vos i inspirar-vos de cara a les vostres sortides.



Castell carlista a la mola de Colldejou

Travessa entre les estacions del Pradell i de Capçanes que ens apropirà a la mola de Colldejou i a la serra de Llaberia a través de graus, corriols emboscats i camins careners tot visitant paratges espectaculars que ens revelaran les curioses històries que s'hi amaguen.

TEXT I FOTOGRAFIES DE **ALBERT FALCÓ**

El paisatge de la serra de Llaberia està format per cingleres i moles calcàries que formen un panorama agrest i salvatge de gran bellesa. La ruta que us proposem recorre bona part d'aquests paratges, com la pujada a la mola de Colldejou, una muntanya inclosa a la llista dels 100 Cims de la FEEC, o els cingles d'en Jover i de Calàs. Coneixerem també les insòlites històries que amaguen alguns indrets del recorregut, com la del tren hospital ocult sota el túnel de l'Argentera i les restes de dos accidents aeris.

L'excursió uneix les estacions del Pradell i de Capçanes, ambdues de la línia R15 de Rodalies de Catalunya. Gràcies al tren

podrem conèixer una serra poc visitada tot i ser accessible amb aquest mitjà de transport. El ferrocarril va arribar al Pradell l'any 1890 i un any més tard a Capçanes quan es va ampliar la línia des de Marçà-Falset fins a Móra la Nova. La seva arribada va evitar que el despoblament fos menys acusat als pobles per on passava, alhora que va contribuir a la distribució i desenvolupament del cultiu de la vinya i el vi d'aquesta part del Priorat.

0 km Estació del Pradell (350 m)

L'estació es troba entre els municipis del

Pradell de la Teixeta, que li dona nom, i de la Torre de Fontaubella. L'edifici de viatgers està en desús i només ens podrem aixoplugar en una senzilla marquesina.

Iniciem la travessa seguint la carretera TV-3.223 en direcció a la Torre de Fontaubella. Al cap de 270 m arribarem a l'esplanada de l'Hospital de Sang, un descampat situat sobre el sostre del fals túnel de 410 m que s'inicia a les Dues Boques, construït com a mur de contenció contra les constants esclavissades que patia aquest tram d'obra. L'esplanada va quedar immortalitzada per una foto de Robert Capa on s'observen les Brigades Internacionals formades dies abans del seu comiat, l'octubre de 1938.

Durant la Batalla de l'Ebre el tren hospital número 20 va estar estacionat sota el túnel ferroviari que travessa la serra de l'Argentera, prop de la boca de l'estació del Pradell. Tot i portar pintades creus vermelles al sostre, aquests trens eren objectiu de l'aviació Nacional, de manera que s'havien d'ocultar durant el dia. El tren només sortia de nit, quan s'aparcava a l'estació amb l'objectiu de donar pas a altres trens i airejar el comboi amb aire fresc. Molts soldats que van morir aquí van ser enterrats al cementiri de la Torre de Fontaubella i altres en fosses comunes prop del Mas d'en Rafael, a tocar de l'estació.

Uns metres més endavant, quan la carretera gira al sud, podem visitar a una quarantena de metres seguint la pista que va en direcció a la serra de l'Argentera les Dues Boques, una fossa amb tanques metàl·liques on es troben les sortides del túnel de l'Argentera (4.044 m de longitud) i la del fals túnel (410 m de longitud).

1,6 km La Torre de Fontaubella (366 m)

Petit municipi de 127 habitants de la comarca del Priorat. Disposa d'una àrea de lleure amb zona d'acampada, fogons, taules i lavabos. El preu del servei és de 2€ per persona i dia i cal demanar autorització a l'Ajuntament (97 78 30 615).

De la plaça de l'Ajuntament seguim els indicadors que ens marquen la pujada cap a la mola de Colldejou. La canal del Mig és la part més dura de l'ascensió. No presenta cap dificultat tècnica tret de ser un tram molt feixuc que va entre grans blocs de roca i que ens obligarà a utilitzar les mans com a suport en algun punt de l'ascensió.



Caminant cap a la Foradada de Llaberia

Un cop dalt del grau que supera el cingle del Motarro, caminem per un ampli espai calcari amb prats que ens pot fer pensar que som al Pirineu, més encara si tenim la sort de veure alguna cabra hispànica, que si bé força rara, ha fet alguna aparició per la zona.

4,8 km mola de Colldejou (921 m)

La mola de Colldejou és un cim emblemàtic i indispensable per a qualsevol

excursionista, símbol de les comarques tarragonines gràcies a la seva bella silueta de muntanya inexpugnable. Forma un enorme altipla inclinat en el sentit est-oest amb la seva carena de turons (serreta dels Coscolls), prats i basses. Al punt més elevat trobem les restes d'una torre de planta circular construïda amb la tècnica de pedra seca durant les guerres carlines del s. XIX, també utilitzada com a torre de telegrafia òptica.

De dalt del cim prenem el sender GR-7.3 que davalla fins al coll de Guix (631 m)



Caminant pel cingle amb la mola de Colldejou al fons



Camí de les Taules. Caseta de l'Obaga de Cal Mas d'en Francisco (taula 5)

a través d'un corriol amb dilatades vistes sobre els cingles de la serra de Llaberia. Un cop al coll, important cruïlla de camins, prenem la Drecera del Ramon (marques blaves) seguint un corriol que puja vers els cingles entre un bosc mixt d'alzina i pi blanc. L'accés final al cim de la Miranda es fa per un roquissar costerut sense dificultat.

7,8 km Miranda de Llaberia (918 m)

Cim fàcilment distingible gràcies al radar meteorològic que s'hi va instal·lar l'any 2008 però que va alterar negativament l'entorn paisatgístic de la serra. També hi trobem un vèrtex geodèsic que va ser utilitzat per Pierre Méchain a finals del s. XVIII per a mesurar el meridià 'Dunkerke - Barcelona' i establir una mesura oficial del metre com a unitat estàndard de longitud.

Uns metres al sud d'on ens trobem, a la sortida de la canal del Roc (terme de Tivissa), el 4 d'agost de 1939 s'estavellava el trimotor Junker JU-52 'Hans Wende'. L'accident va provocar la mort dels quatre viatgers i dels tres tripulants que anaven a bord, entre els quals el fundador de la Legió Còndor, l'experimentat coronel nazi, Alexander Von Scheele. Els cossos van ser traslladats a Barcelona, on es va fer un funeral amb tots els honors a la capella de l'Escola Alemanya de Barcelona, situada al carrer Moià número 10, on avui dia es troba l'Institut Francès. Al lloc de l'accident es pot veure una senzilla creu de pedra col·locada per la vídua del coronel.



Canal del Mig a la mola de Colldejou

Proseguim l'excursió pel camí carener que va enlairat a tocar del cingle. Les persones amb vertigen poden caminar uns metres a l'esquerra sense més dificultat que la incomoditat del terreny calcarí i del garric, que impedeixen una progressió còmoda.

La Foradada forma un arc natural just al caire del cingle que esdevé un esplèndid marc d'observació de la mola a través de l'ull d'aquest curiós element geològic. No és obligat de passar-hi per sobre, atès que es pot evitar seguint el camí que va uns metres per sota la carena. Un corriol més incòmode i menys marcat que el seguit fins ara ens conduirà entre garrigues fins al Portell de Llaberia mentre gaudim d'aquesta balconada privilegiada de bona part de la serra de Llaberia.

9 km Portell de Llaberia (782 m)

Pas que comunica els pobles de Llaberia i Colldejou a través del punt més accessible que travessa els cingles. Per aquí transcorren els senders GR-7 i PR C-88 Ruta del



L'Endorrocada amb el Montsant al fons

Carrasquet. Agafem el Camí dels Revolts, un sender que davalla tot fent giragonses cap al coll de Guix. Al setè revolt agafem un corriol poc fressat però marcat amb senyals de pintura blava que ressegueix l'obaga del cingle d'en Jover on les heures i la molsa ens farà pensar que som en altres latituds. Passem de llarg del Pas de les Cabres (779 m) fins que arribem a la cruïlla d'accés a la Desenrocada.

11,3 km Cruïlla Mas del Cosme - Desenrocada (638 m)

Arribem en una cruïlla ombrívola i emboscada senyalitzada amb fites de pedra i amb les direccions escrites sobre les roques. Unes fletxes verdes ens dirigeixen cap al pas equipat de Lo Grauet, pas format per diversos trams de cadenes que ajuden a superar una bretxa que s'enfila dalt del cingle d'en Jover. El pas és curt,

amb bona roca i, i tret de la verticalitat, no és complicat ni aeri.

Un cop dalt del cingle la vegetació i el terreny canvien bruscament. Enrere deixem les alzines, la molsa, l'heura i el galzeran per caminar ara entre una vegetació baixa dominada pel llentiscle i el romaní. L'ascens al cim es fa per un sender poc fressat que evita la vegetació i busca el pas més evident sobre les roques calcàries.

11,9 km La Desenrocada (764 m)

També coneguda com l'Enderrocada o Punta del Grau, des d'aquest aeri cim podem gaudir d'unes àmplies panoràmiques de tot el Priorat i dels cingles d'en Jover i de Calàs, sobre el qual ens trobem. Sota els nostres peus podem veure el poble de Capçanes, objectiu de la jornada, amb el viaducte ferroviari a tocar del pantà de Guiamets.



Hospital de Sang. Brigadistes formats l'any 1938 (Foto Frank Kapa)

Si encara tenim forces, podem acostar-nos a l'Avioneta, situada a 300 m seguint el cingle, on trobarem a tocar de l'abisme les restes d'un avió monomotor que es va estavellar el 12 de març de 1994 quan volava a Reus des de l'aeròdrom de Cuatro Vientos de Madrid. L'accident, provocat per la boira, va ocasionar la mort dels tres ocupants.

Per continuar la ruta cal desfer el camí i baixar de nou pel pas equipat fins a l'encreuament amb el camí del Portell de Llaberia. D'aquest punt baixa en direcció nord un viarany força emboscats i a estones dreturer, que en 30 minuts ens conduirà fins al Mas del Cosme.

13,5 km Mas del Cosme (512 m)

Aproximadament 150 m abans del mas trobem una cruïlla senyalitzada amb un pal indicador. Podem acostar-nos a visitar la casa, a dos minuts de la bifurcació, tot i que es troba en estat ruïnós i està mig engolida per la vegetació. Podem aprofitar una gran llosa rodona envoltada de pedres per descansar i menjar alguna cosa per refer-se de l'esforç.

De nou a la cruïlla, anem en direcció a la Cresta del Gall i Capçanes per un sender senyalitzat amb marques de pintura gro-



Entrada al fals túnel de l'Argentera

La serra de Llaberia en tren



Cingle d'en Jover, mola de Colldejou i Miranda de Llaberia des de la Desenrocada

gues. El corriol va a buscar el pas més elevat per un camí ombrívol on trobarem alguns teixos i que passa per la font de la Mina de Ricorb. Un cop atenyem el punt més elevat, el camí baixa per un sender emboscats per anar a buscar la Caseta de la Vall.

15,2 km Caseta de la Vall (559 m)

Des de la posició enlairada de la casa es tenen bones vistes de tot el Cingle de Calàs i de les vinyes que l'envolten. Uns metres al sud de la casa seguint el Camí del Mas de Calàs, surt una pista a la dreta (pal indicador) que seguirem 25 minuts fins a trobar el Camí de les Taules, sender que visita tot un seguit d'interessants construccions de pedra seca. La ruta està senyalitzada amb fletxes i pintura groga, i recorre disset construccions fetes amb aquesta tècnica, caracteritzada per no utilitzar cap mena d'argamassa. Durant el recorregut, visitarem barraques, marges, arneres, forns de calç, sopluis i cocons. Al costat de cada element trobarem un plafó informatiu amb el seu nom, un número, i una petita explicació de cadascuna d'elles.

Retrobem de nou la pista que connecta la Caseta de la Vall amb Capçanes prop de la Taula 17 (pal indicador). Baixem entre camps d'ametllers amb bones vistes sobre Capçanes fins a arribar a la riera de Marçà, on ens incorporem al PR C-92 que uneix L'Hospitalet de l'Infant i Falset, des d'on en pocs minuts arribarem a Capçanes.

Al carrer Pau Casals, prop de l'estació, hi ha un monument dedicat a Pere Joan Barceló i Anguera, dit el Carrasclat, un fuseller de muntanya nascut a Capçanes l'any 1682 que lluità a favor de la causa austriacista durant la Guerra de Successió del 1714. Passada la guerra va estar durant uns anys amagat a la serra de Llaberia dedicant-se a atacar combois. Una ruta de 78 km, el PR C-88, recorre la serra de Llaberia entre Capçanes i Reus en el seu record.

20,3 km Estació de Capçanes (209 m)

Només hi ha cinc o sis trens al dia en cada direcció. Cal estar atents als horaris per si només passa un tren en tota la tarda.



DADES

- Sortida: estació del Pradell
- Arribada: estació de Capçanes
- Distància: 20,3 km
- Durada: 7h30min
- Desnivells: +/- 1.300 m
- Època: evitar l'estiu
- Dificultat: ruta dura amb fort desnivell que va sovint per camins poc fressats i incòmodes
- Cartografia: *serra de Llaberia* 1:20.000 Ed. Piolet

WEBGRAFIA

- Consorci Serra de Llaberia (<http://www.serrallaberia.cat/>)
- Muntanyes de la Costa Daurada (<http://www.muntanyescostadaurada.cat/>)
- Observatori del Paisatge (<http://www.catpaisatge.net/>)
- Turisme del Priorat (<http://www.turismepriorat.org/>)
- Rodalies de Catalunya (<http://rodalies.gencat.cat/>)
- Senderisme en tren (<http://senderismeentren.cat/>)



La Torre de Fontaubella amb la mola de Colldejou



**Unió Excursionista de Catalunya
Agrupació**



**Presentem:
R xarxa de refugis UEC
i oferim:**

una estada gratuïta si fas, com a mínim, una 1/2 pensió a cada un dels nostres refugis guardats



Refugi del Caro
Alfara de Carles
(Baix Ebre)
www.refugiueccaro.com

Mas del Tronc
Serra de Rubió
(Anoia)
<https://masdeltronc.wordpress.com>

Xalet i refugi de La Molina
La Molina
(Cerdanya)
www.xaletuec.com

Refugi de Puigceroòs
Cobert de Puigceroòs
(Ripollès)
www.refugi.contacontes.cat

Refugi de Rebot
Bagà
(Berguedà)
www.refugirebot.cat



També pots gaudir dels nostres refugis no guardats



Refugi Cinquantenari
Llac de Baborte
(Pallars Sobirà)

Refugi Gràcia
Llac d'Airoto
(Pallars Sobirà)

Refugi Les Clotes
Horta de Sant Joan
(Terra Alta)

Refugi Mataró
Vall de Gerber
(Pallars Sobirà)

Caseta del Garraf
Caseta de bany amb
reserva prèvia
Platja del Garraf
(Garraf)

Informació a:
www.uec.cat



TARIFA – GIJÓN: 1.100 KM D'HORIZZONS, A PEU I EN SOLITARI

Primeres passes per platges paradisiaques, amb el continent africà emergint de la boira

TEXT I FOTOGRAFIES DE **MIQUEL ÀNGEL RAMOS**

Des de temps immemorables, la Península Ibèrica ha estat un espai geogràfic on han conviscut diverses cultures i civilitzacions. Degut a la seva situació geogràfica, el seu clima i la seva biodiversitat, aquesta porta o sortida de la Mediterrània ha patit infinitat de conflictes bèl·lics. Val a dir però, que ha sabut mantenir els costums i el legat d'aquests pobles que han configurat el ric patrimoni històric-cultural del que podem gaudir en l'actualitat. Dins d'aquest, destaca la coneguda Via de la Plata, nom original provinent del terme andalusí al-Balat (camí empedrat) i que es tracta d'un corredor natural que uneix el sud amb el nord de la Península Ibèrica per la seva part occidental.

En els seus inicis, aquesta ruta va ser recorreguda per la via romana datada del segle I d. C. i que unia en un principi Mèrida (*Emerita Augusta*) i Astorga (*Asturica Augusta*), amb 470 km de longitud. Posterior-

ment va ampliar el seu recorregut entre Sevilla (*Hispalis*) i Gijón (*Sessio*), tot facilitant la comunicació de persones, tropes i mercaderies, sent l'eix de comunicació més important d'aquesta part de la Península amb una llargada de prop de 900 km. Acabada la dominació romana, aquesta artèria va continuar tenint importància i va ser utilitzada pels pobles visigots i posteriorment va ser aprofitada per les tropes musulmanes per arribar en pocs anys al nord de la Península i ampliar el seu imperi fins a les portes del sud d'Europa.

En l'actualitat, aquesta via amb més de dos mil anys d'antiguitat es pot seguir en la seva totalitat per un traçat molt ben marcat i com a part del camí de Sant Jaume, del sud, si bé abans d'arribar a Astorga, es bifurca a la localitat zamorana de la Granja de Moreruela i forma el camí Mosàrab, arribant a la ciutat Xacobeia pel sud de Galícia. Sobretot en la comunitat autònoma d'Extremadura es conserven im-

portants restes d'aquesta via i fins i tot en indrets com la ciutat de Cáparra, es poden veure les lloses que creuaven aquesta població, al nord de Càceres i als peus de les muntanyes del Sistema Central. Un cop a Castella Lleó, les diferents roturacions i la importància de la Mesta, va fer que el llegat hagi quedat abandonat o simplement desaparegut sobre pistes, carreteres i actualment l'autovia de la Plata (A-66), que des de Sevilla, i seguint el traçat de la N-630, es considera una de les carreteres nacionals més llargues de l'Estat.

Menció especial mereixen els Mil·liaris, que eren els punts quilomètrics que marcaven la distància en l'itinerari. Cada un marcava una milla romana (*Milia passum*), que equivalia aproximadament a 1.481 metres. En l'actualitat podem trobar alguns d'aquests en el seu lloc original, i d'altres s'han fet servir de postes de tanques, bústies, o simplement estan tirats pel terra o han desaparegut fent-se ser-



Caminant pels abrasius camps de cereals de la Tierra de Barros

vir en construccions posteriors. A banda d'aquest element característic, l'itinerari recorre diferents paisatges, pobles, ciutats i restes principalment de l'època romana que no deixen indiferent al caminant o al ciclista i que confereixen un llegat amb un alt valor patrimonial i etnològic que cal preservar i conèixer.

En el present article vull explicar la meua aventura de l'estiu del 2015, quan no tenint prou amb fer la via en la seva totalitat, vaig voler allargar-la una mica i començar en el punt on la Mediterrània s'ajunta amb l'oceà Atlàntic (Tarifa) i arribar fins a Gijón, tot recorrent aproximadament 1.100 km de pistes camins,

carreteres i corriols, en una època que no va ser la més idònia per aquest tipus d'activitat. En un estiu dels més calents de les últimes dècades, les hores inicials dels jorns, així com l'escassetat d'aigua en alguns trams, van marcar aquest periple i el van fer bastant dur, tant físicament com psicològicament, principalment en el tram fins a Sevilla i posteriorment fins deixar Extremadura. Malgrat la duresa del recorregut (personalment penso que l'època ideal ha de ser a la primavera o bé a la tardor i si no disposem de temps és un terreny ideal per la bicicleta) ha estat una experiència enriquidora, grata i que m'ha fet veure i conèixer bona part del territori dels nostres veïns.

Per a poder realitzar tot aquest recorregut vaig necessitar un total de 46 jornades tot fent parades en tres ciutats: Jerez de la Frontera, Sevilla i Salamanca. Aquestes parades van ser per recuperar forces i a la seva vegada per fer una mica de turisme, ja que degut al ritme de la ruta i les altes temperatures que es van donar llavors, feien inviable poder gaudir amb més profunditat de la riquesa cultural i patrimonial que anava deixant darrera les meves passes.

1r tram:
Tarifa – Sevilla
215,5 km (9 jornades)

Després de tot una jornada de viatges en tren, autobús i taxi, ens plantem en aquesta localitat, la més meridional d'Europa i a escassos 10 km del continent Àfrica i "gaudint" de l'habitual vent que bufa, començo la ruta tot gaudint de les platges inacabables i quasi verges d'aquesta part del litoral andalús. En aquest tram trobarem les restes romanes de la ciutat de Berele, a pocs metres del mar. Val a dir que cal vigilar pel parell d'instal·lacions militars que trobarem en la primera jornada, ja que em va tocar saltar alguna que altra tanca i filat. Valdevaqueros, Bolonia, Zahara, Barbate... són algunes de les "Ensenadas" o platges que ens veuran passar abans d'arribar a Cadis (Gadir) (recomanable la seva visita, tot i que el recorregut no obliga a passar-hi) i és en aquest indret



Detall de la devesa extremeña, tot caminant vers Galisteo

Tarifa-Gijón: 1.100 km d'horitzons, a peu i en solitari



Detall del mític arc de Càparra, centre de la ciutat romana amb el mateix nom, i per on passava la mateixa via de la Plata

on les primeres marques del Camino ens marcaran una mica millor el recorregut. Fins aquí, trobarem les del Camino del Estrecho (de Tarifa a Cadis), però que va per l'interior i no ressegueix la costa.

D'es d'aquí i tot passant per Jerez de la Frontera, El Cuervo, Cabezas de San Juan i Los Palacios y Vilafranca, arribarem a la capital andalusa, Sevilla. Aquesta segona part es caracteritza per grans camps de regadiu on abunda el gira-sol i la remolatxa. Passarem a escassos 30 km del Parc Nacional de Doñana, que ens quedarà al nostre oest, de tal manera que podrem gaudir de grans colònies d'ocells que es dirigeixen periòdicament a aquest santuari natural. Passarem de dunes, platges i boscos de pi blanc, a zones on el regadiu ens recordarà a l'ara llunyà delta de l'Ebre i l'horta de Lleida. L'arribada a la capital Hispalense la faig sota un sol de justícia i malgrat veure la Giralda molts quilòmetres abans, l'entrada en una gran ciutat sempre és una mica complicada pel caminant.

2n tram Sevilla – León 709,6 km (30 jornades)

Després de gaudir d'un merescut descans en la ciutat banyada pel Guadalquivir,

i fer la visita obligada a la Catedral i a la Giralda (aconsellable també la visita de l'aquari), sortim de la capital pel Puente de Triana que desemboca a la Plaza del Altozano i dona entrada a aquest barri tan típic de la ciutat. Als 8 kms passarem per la ciutat de Santi Ponce, on hi ha les restes romanes d'Itálica, on destaca el seu important amfiteatre. L'arribada a Guillena la farem per una llarga i inacabable recta de més de deu quilòmetres envoltada de camps de gira-sols.

En les successives jornades, creuarem el Parc Natural de la Sierra Norte de Sevi-

lla, on destaca la població d'Almadén de la Plata. Just abans d'aquesta ens tocarà donar el millor de nosaltres mateixos i enfilar-nos al punt més alt del Monte Calvario, que tot i no ser molt alt, el seu nom ens indica el que ens espera en la seva pujada, tot salvant un important desnivell en poca distància. Passat aquesta singular població que es troba enmig de Sierra Morena, prosseguirem el nostre camí fins a El Real de la Jara, que just passat el rierol de la Víbora i als peus de les ruïnes del Castillo de las Torres entrarem a Extremadura. El paisatge canvia dràsticament i el que uns dies enrere era dominat per



Una de les nombroses explotacions de porc ibèric, prop de San Pedro Rozados



Una de les innumbrables sortides de sol, tot sortint de la Calzada de Vandunciel, sempre a la nostra dreta

roures i alzines, ara s'ha convertit en un entorn erm on predominen les grans extensions de cereals.

Extremadura ens dóna la benvinguda amb els seus rics embotits, en què predomina el pernil i bèric, i de mica en mica ens endinsem en la comarca del Tentudia per passar a continuació a la de Tierra de Barros, on Almendralejo és la seva capital. Aquest nom és adient al tipus de terra que ens trobem, i en cas de pluja, el fang farà d'enemic pel caminant i sobretot pels ciclistes.

Rectes inacabables ens porten per aquestes terres on sembla que no hagi vestigis de civilització i tan sols predominin els cultius de cereals i de vinyes. Per sort, l'arribada a ciutats importants com Zafra, Villafranca de los Barros (recomanable visita al museu etnològic i de cotxes d'època) o Mérida (importants restes romanes), ens resguarden de les dures jornades on veure signes de civilització és ben estrany. Deixades aquestes comarques passem a la província de Càceres i la

capital extremeña es mostra el seu ric patrimoni, que ben val la pena una visita acurada. En el meu cas aprofito les primeres hores del matí per visitar el seu nucli antic, declarat Patrimoni Mundial de la Humanitat per la UNESCO i segueixo el meu camí fins a Casar de Cáceres. Aquesta localitat, a 12 km de la capital guarda un secret gastronòmic que val la pena assaborir: Les Tortas del Casar.

A partir d'aquí, el paisatge es torna encara més dur, i la següent etapa fins a El Cañaveral és de 34 km sense aigua i cap poble on proveir-se, per tant toca matinar molt. Passem per sobre l'embassament d'Alcántara, que reté el riu Tajo, i podem observar les faraòniques obres de l'AVE en aquest indret, tot afectant el traçat del camí. Un cop en aquesta població que se'ns apareix enmig del no res, la nostra ruta, que fins ara sempre ha seguit fidelment el nord, es desvia una mica vers el nord-est i passa pel Puerto de los Castaños. Arribem a la població emmurallada de Galisteo i de mica en mica el paisatge es va tornant més verd, ja que els rius Jerte

i Alagón formen una ribera on s'ensuma la frescor tot i la calor de l'estiu. Deixem enrere Carcaboso i ens endinsem dins d'un bosc devesat on abunden els murs de pedres i les portes (*cancelas*) que s'utilitzen per no deixar marxar els ramats de vaques que pasturen lliurement en aquest ecosistema tan peculiar. Després de molts quilòmetres arribem a les ruïnes de Cáparra, on el seu pòrtic quadrifront ens indica que ens trobem al centre dels carrers principals de l'antiga ciutat (*Cardus i Decumanus*), se'ns presenta com tot un símbol de

L'aigua, omple de vida els llocs per on passa, concretament en la unió dels rius Órbigo i Esla, just abans d'arribar a Benavente



Tarifa-Gijón: 1.100 km d'horitzons, a peu i en solitari



La lluna, encara visible en un nou jorn, tot sortint del Cubo de la Tierra del Vino

la ruta. Darrere d'ell s'albiren les muntanyes del Sistema Central, que separen Extremadura de Castella i Lleó. Decideixo passar nit en Aldeanueva del Camino, i ja ensumo l'alta muntanya a prop i un altre tipus d'arquitectura en les poblacions que vindran.

Baños de Fuentemayor (coneguda pels seus complexos de banys termals i balnearis) es confereix com l'últim poble de la província extremeña trobant-se als peus del Puerto de Béjar, que després d'una suau pujada arribem a la província de Salamanca. Per mi va ser una de les jornades més boniques de la primera part de la ruta. Les terres àrides i de cultius canvien a boscos d'alta muntanya i d'un clima més agradable. La població de Calzada de Béjar ens veu entrar en aquesta històrica comunitat i els pobles es van succeint lentament però sense pausa: Valverde de Valdelacasa, Fuenteroles de Salvatierra, San Pedro Rozados i Morille. En aquest tram ens toca pujar al Pico de las Dueñas, que amb quasi 1200 metres d'alçada i coronat per aerogeneradors, es

tracta de la cota alta de la Via de la Plata. Finalment, i després de tenir-la durant molts quilòmetres davant de la nostra vista, arribem a la ciutat banyada pel riu Tormes: Salamanca.

Aquesta ciutat es mereix una bona visita. Perdre's pel seu casc antic, visitar la plaça Major, la seva centenària universitat,... història en essència pura! Deixem la capital i els 70 km que la separen fins

a Zamora no tenen molta història. Camps de cereals immensos i rectes inacabables ens fan passar per pobles com Calzada de Vandunciel, El Cubo de la Tierra del Vino, Villanueva de Campeán. Poblacions amb un passat vitícola, però que amb l'arribada de la fil·loxera, va portar al despoblament d'aquests nuclis rurals. En l'actualitat, i gràcies en certa part al moviment dels Camins de Sant Jaume, sembla que vulguin recuperar un nou estil d'economia



Creuant el mític Puerto de Pajares, entrada d'Astúries, a 1.378 metres sobre el nivell del mar



Detall de la catedral de Cadis

basat en aquest tipus de turisme de motxilla.

Zamora em sorprèn per la seva quantitat d'esglésies i cultura religiosa. El riu Duero, passa als seus peus. Des d'aquí fins a Benavente més paisatge del mateix. Amb un denominador comú, com és l'A-66 (o Autovia de la Vía de la Plata), paral·lela a la N-630 i que tant mal ha fet als pobles que en un temps vivien del trànsit rodat d'aquesta atapeïda Nacional. Passem per la fortificació en ruïnes de Castrotafè abans d'arribar a la Granja de Morerueta, on els peregrins agafen el denominat Camino Mozárabe, que els porta fins a Sanabria i entrada a Galícia per la província d'Ourense fins a la ciutat santa Xacobeia. Aquesta no és la meua idea, i en una jornada més i ja per paratge dominat pels pollancres i la unió dels rius Esla i Órbigo, arribo per l'abandonada via del tren fins a la ciutat de Benavente, que tot i no arribar als 20.000 habitants es converteix en un dels nuclis de població més importants de la província de Zamora.

A partir d'aquí deixo el camí que porta fins a Astorga i decideixo escurçar quilòmetres i en dues jornades faig els 70 km que em separen de Lleó. Aquest tram es

caracteritza per l'asfalt, rectes inacabables i la decadència de pobles com San Cristóbal de Entreviñas, Cimanés de la Vega, Vilaquejida (possibilitat d'hostal),



Sortint de la Robla, els colors i el paisatge ens fa oblidar la monotonia passada fins ara

Tarifa-Gijón: 1.100 km d'horitzons, a peu i en solitari



Dalt del Monte Calvario, just abans d'arribar a Almadén de la Plata

Villamandos, Toral de los Guzmanes (museu del càntir), Villademor de la Vega, Villamañán (hostal), Villalobar (hotel), Onzonilla i així fins a la capital. Aquí ja podem dir que Gijón ho tenim a prop, molt a prop, tan sols a sis jornades que ens duren des de la meseta, tot creuant el Sistema Cantàbric fins el somniat Cantàbric.

3r tram León – Gijón 161 km (6 jornades)

Després de la visita obligada a la Catedral gòtica de León, juntament amb el "tapeo" pel seu Barrio Húmedo, se'ns presenten davant nostre les etapes més muntanyenques de tot el recorregut, ja que si en total de la ruta es fan uns 9.000 metres de desnivell positiu, en aquest tram farem uns 3.000. Per tant, tot i no tractar-se de desnivells excepcionals, després de tota la monotonia de la ruta, aquestes últimes jornades s'omplen de dilatats paisatges i alguna que altra forta pujada. Val a dir, que aquest últim tram fins a Oviedo segueix l'antic Camí de Sant Salvador, que feien els romers des de León per visitar la catedral de la capital asturiana. Des del meu punt de vista podria dir que és el tram més autèntic i bonic de tot el recorregut. Si tenim sort, com va ser el meu cas, i la meteorologia ens respecta, farem una entrada triomfal a Astúries pel mític Port de Pajares (Puerto de Payares), que amb els seus 1.378 metres d'alçada serà

l'alçada màxima de tota la ruta. El massís de Peña Ubiña ens donarà la benvinguda a tal muntanyosa comunitat, i de ben segur que podrem imaginar les penúries d'aquells romers en la seva peregrinació, o simplement les legions romanes volent conquerir aquests indrets recòndits i escarpats de la Península Ibèrica.

Per sortir de Lleó, a l'alçada del Parador Nacional, ens desviem i seguim els pals indicadors amb lletres grogues i amb el nom de "Camino de San Salvador". Aquestes marques grogues i alguna indicació amb esprai que fica Oviedo ens fa deixar ràpidament la urbe tot creuant petites poblacions com Cabanillas, La Seca, Cascantes i finalment arribar a La Robla, on s'acaba la primera etapa. L'arribada a aquesta important població



Reconstrucció d'un dels Mil·liaris, prop de Baños de Fuentemayor, que marcaven els punts quilomètrics de la via de la Plata

deixa una mica que desitjar, ja que tot i portar uns quants quilòmetres per terreny forestal, una central tèrmica ens "dóna la benvinguda", juntament amb l'ermita de la Mare de Déu de les Neus, que ens recorda el passat rural d'aquesta zona però que durant el segle XX va tenir el seu màxim desenvolupament econòmic i demogràfic amb l'explotació del carbó, Actualment però, amb l'ús de nous recursos energètics i de les renovables, el futur es presenta incert per a la població de la zona.

Val a dir que fins a Oviedo, els finals d'etapa contenen amb bons albergs (alguns millors que altres) i de mica en mica el paisatge va guanyant en qualitat. Deixada aquesta població minera, ens endinsem en les estacions del Sistema Cantàbric. Anem trobant pobles, cada cop més petits, fet que en algun cas ens fa informar-vos sobre l'aprovisionament de queviures. La Pola de Gordón és la última població on podem trobar de tot fins ben entrats a Astúries. Passem per Buiza (on hi ha albergs, però que és millor continuar fins a Poladura de la Tercia), tot superant la Portella de San Antón (ATENCIÓ amb les obres de l'AVE, que han fet desaparèixer part del camí de pujada i és un tram no molt ben marcat) a més de 1.000 metres d'alçada. El paisatge, després de més d'un mes de molta monotonia em fa recordar els llunyans i estimats Pirineus: les pastures i les muntanyes escarpades, acompanyades d'un temps immillorable recreen la meva vista.

Des de Poladura de la Tercia fins al poblet de Payares es pot considerar com l'etapa reina de muntanya de tota la ruta, tot creuant pel Puerto de Pajares, amb la benvinguda a la última comunitat autònoma que creuarem. El final d'aquesta etapa és després d'una forta baixada. Des d'aquí, i ja en terreny asturià, seguirem les noves fites que ens portaran per camí de mig vessant amb fortes baixades i pujades fins a Campomanes i Pola de Liena. Estem en territori de la sidra, vigileu si feu un excés amb aquesta beguda provinent de la poma!

Abans d'Oviedo, Mieres del Camino, banyada pel riu Narcea, ens veu passar (possibilitat d'alberg) i un parell de petits ports de muntanya seran els últims esculls fins arribar a la capital del Principat en una última etapa de quasi 35 km. Visita també obliga la Catedral per tal d'aconseguir la Salvadoreña, que a l'igual que la coneguda Compostel·lana que es dona als romers en arribar a la ciutat Xacobeu, és el document que testifica que s'ha fet la peregrinació des de León. Un cop omplert i satisfet l'esperit, cal gaudir de la Gasco-

na coneguda com el bulevard de la sidra: carrer cèntric del casc antic ple de bars i establiments on es pot degustar aquesta típica beguda.

Ja només ens quedaran poc més de 30 km (això sí, tot seguint carretera que en alguns casos no té voral) i poblacions com Lugones, Pruvia i Pinzalesens veuran passar. Es tracta d'una etapa sense més interès que el de ser la última de tota l'aventura. Reconec que l'entrada al nostre destí final no serà gens atractiva, ja que vaig haver d'entrar en l'autovia que circumval·la la ciutat costanera. Cert és, que l'arribada a la concorreguda platja de San Lorenzo ens farà reviure els primers moments de la ruta, quan un mes i mig enrere, matina va per marxar cap el nord i anava deixant a la meua esquena el relleu de les muntanyes africanes i les platges de sorra fina de la província de Cadis.

46 jornades amb tres dies de descans va ser el que em va costar realitzar aquesta travessa de 1.086 km íntegrament a peu i en solitari, amb sortida el 28 de juny i arribada el 12 d'agost de 2015. Matinar, molta

calor, cultures, costums, alguna que altra butllofa, paisatges, gent, natura, solitud,... tot un seguit d'experiències que no em van deixar pas indiferent, i com sempre penso que el caminar, tot i que de vegades veia amb enveja als ciclistes com em triplicaven o fins i tot em quadruplicaven la distància recorreguda diàriament, és la millor forma d'assaborir el viatge. Finalment puc cloure que tot i no tractar-se d'un itinerari amb paisatges espectaculars, puc ben dir que sí que és un recorregut per cultivar l'esperit, la ment, l'esforç i impregnar-se amb la història, on el pas de moltes civilitzacions ha deixat la seva empremta.



La catedral d'Oviedo, final del camí de San Salvador i penúltima jornada de la ruta

DADES PRÀCTIQUES

- Per arribar fins a Tarifa, la millor manera és agafar l'AVE fins a Màlaga, d'allà bus fins a Algeciras i si hi ha servei, un altra bus fins al punt de sortida, en el meu cas em va tocar agafar un taxi (<http://www.avanzabus.com>). La tornada des de Gijón, és aconsellable l'avió. Hi ha dos vols diaris des de l'aeroport a Avilés (www.vueling.com). Hi ha busos cada hora des de Gijón a l'aeroport.
- Amb una motxilla de 35-40 litres farem prou. Gràcies a la bona xarxa d'albergs, amb un sac finet en tindrem prou per dormir. No caldrà aïllant a no ser

que vulguem fer bivac. El tram fins a Sevilla està desproveït d'albergs, si més no, si tenim la credencial de peregrí ens poden fer preus especials. En cas de dubte pels allotjaments en ciutats grans penseu que els Oficines de Turisme ens poden facilitar abundant informació, així com guies i mapes de les ciutats, de la Ruta de la Plata al pas per la província en concret i de la Comunitat Autònoma.

- A tots els pobles i ciutats trobarem possibilitat de comprar menjar i proveïnos d'aigua. Tan sols en el tram de La Robla fins a Pajares, podem tenir algun

problema per poder comprar queviures. Penseu que en alguns pobles de final d'etapa (en especial el tram de Aldeanueva del Camino fins a Salamanca no hi ha sucursals bancàries i per tant no podrem treure diners). Val a dir que en alguns pobles també, no accepten per pagar les targetes de debit.

- Planifiqueu bé les etapes, sobretot si feu la ruta a peu, ja que la distància entre nuclis habitats (sobretot a Extremadura), ens pot fer allargar considerablement les jornades, i si fem la ruta l'estiu, podem patir problemes amb la calor

BIBLIOGRAFIA I ADRECES INTERNET

- Mapa Michelin "Espanya Sur". Escala 1:400.000
- Mapa Michelin "Asturias, Costa Verde". Escala 1:150.000
- Alonso, J. M. Y Rodríguez, J. L. *La Vía de la Plata*. Editorial Everest (2004)
- Barreda Ferrer, Ángel L. et al. *Guía del peregrino de la Vía de la Plata*. Ed. SOTUR, S. A., per a la Junta de Castilla i Lleó (2009)
- Pastor González, José Antonio. *La Vía de la Plata en BTT*. Ed. Desnivel (2013)
- Varis autors, *El Camino de San Salvador: León – Oviedo*, per la província de León. Ed. GAL Cuatro Valles (2015)
- <http://caminodesantiago.consumer.es/>
- <http://todosloscaminosdesantiago.com/>
- <http://www.rutadelaplata.com/es>
- <http://www.caminosantiago.org/>





EL PLATEAU DE CAMURAC AMB RAQUETES

TEXT I FOTOGRAFIES DE *PASQUAL GARRIGA I MARTÍ*

Al límit dels departaments de l'Arieja i l'Aude, prop d'Ax les Thermes hi ha un altiplà amagat envoltat de suaus carenes que no passen dels 1.900 m. A l'hivern, a més d'acollir l'estació d'esquí de Camurac esdevenen un terreny ideal per ser descobert amb raquetes. Aquí us en fem tres propostes.

Situació i accés

Us parlo en aquest article d'un lloc un xic aïllat i remot, d'aquí el seu encant. El que jo anomeno Plateau de Camurac és de fet un altiplà molt ben definit: és l'alta vall de l'Hers, que amb els seus 131 quilòmetres de recorregut és el principal afluent del riu Arieja. Aquest altiplà es troba situat en una altura mitjana de 1.250 m. L'aïllament li ve pel fet que la sortida natural del riu Hers és engorjat, són les gorges de la Frau, i per tant no hi ha carretera de sortida. Les que hi porten ho fan superant colls de muntanya. Si venim de l'Aude

passant per Quillan o Axat cal superar el coll dels Sept Frères de 1.253 m. Si venim de l'Arieja cal superar el coll de Chioula de 1.431 m i tres quilòmetres més enllà del de Marmare de 1.361 m. Aquests colls romanen oberts tot l'hivern ja que allà dalt hi ha quatre pobles permanentment habitats: Prades i Montaillou que administrativament pertanyen a l'Arieja, així com Comus i Camurac que pertanyen a l'Aude. Aquesta partició entre departaments ha privat l'altiplà d'un nom propi. Sobre Camurac a 1.580 m hi ha l'estació d'esquí del mateix nom coneguda pel fet de ser l'única de tot el departament. Per Comus hi

passa el GR del Sentier Cathare, que uneix Foix amb el mar Mediterrani. Les guies inclouen la part de l'Aude a la comarca del Pays de Sault, però en realitat aquest és un altiplà situat a 1.000 m, separat pel coll de Sept Frères i amb poblacions més grans com Belcaire i Espezel. Al sector de l'Arieja el pla és ocupat per una part de l'estació d'esquí nòrdic de Chioula, per la qual passarem al final de la primera ruta proposada.

El camí més directe des de Barcelona és el que passa per Puigcerdà i pel túnel del Pimorent. Un cop a Ax les Thermes cal

El Plateau de Camurac amb Raquetes



El bosc de la Vène camí del pic Fourcat

seguir les indicacions del coll de Choiula, on hi ha un gran domini d'esquí nòrdic i seguir cap a Prades pel coll de Marmare. No us espanteu i no us deixeu confondre a Ax quan llegiu que el coll de Marmare és tancat. En aquest coll conflueixen tres carreteres i només la que baixa al poble de Causou és tancada tot l'hivern, restant l'accés a Prades obert. Des de Barcelona pel túnel del Cadí són 232 Km i 3 h 30 min. L'altre accés, més planer, és el que fa la volta per Perpinyà, Sant Pau de Fenollet, Axat i Belcaire. Són 301 Km i gairebé 4 h de carretera.

i complet sortint des del poble de Prades a 1.240 m. A primers de març sortim amb les raquetes als peus pels carrers de Prades passant pel costat de l'església. Encarem cap a l'oest l'evident vall de la Gardie. Trobem pinets dispersos que mica a mica esdevenen un bosc de pins. Seguim un camí que intuïm sota la neu i que les marques de pintura grogues i taronges ens va confirmant. A mida que guanyem altura els pins desapareixen i el bosc esdevé una fageda. Són faigs petits i sense fulles, però el bosc és es-

pès i ara té nom propi, Bois de la Vène. El sender surt del bosc i en deixa en un aiplà a 1.600 m. Davant nostre distingim, tancant a ponent el gran pla, els nostres objectius: el pic Fourcat i el Rocher Scaramus que encarem. Un cop hem travessat el pla, al peu del segon cim el terreny es redreça i encarem l'evident pendent de l'espatlla que se'n desprèn cap a nosaltres. Tracem una llarga ziga-zaga per superar el fil d'aquesta espatlla i un cop sobre seu encarem els vastos pendents de neu ventada que ens porten al punt

Itinerari 1.

**Pic Fourcat 1.929 m i
Rocher Scaramus 1.848 m
des de Prades
(+/- 700 m, 5 a 6 h)**

L'ascensió al Rocher Scaramus des del coll de Marmare (+/- 500 m, 2 h 30 min) és l'ascensió més típica i repetida de tot el sector, tant amb raquetes com amb esquí de muntanya. Ho és tant per la bellesa del cim com per la facilitat d'accés. Nosaltres proposem un circuit més llarg



Encarant els pic Fourcat a la dreta i el Rocher Scaramus a l'esquerra



Esquiadors sobre l'escarpat vessant oriental del Rocher Scaramus

més baix entre els dos cims a la cota 1.843 m. Completament en direcció nord sobre l'ampla carena nevada l'ascensió al suau i arrodonit pic Fourcat de 1.929 m (2h 40 min). El serrat de la Coumette un quilòmetre més a ponent ens tapa la vista sobre la pedrera de talc de Trimouns la més gran d'Europa. A l'altre costat de la pedrera, ben propers, s'alcen els pics de Soularac 2.368 m i de Saint Barthélemy

2.348 m que dominen els Monts d'Olmes i el poble i castell de Montsegur. Desfem la carena i en vint minuts ens plantem sobre el Rocher Scaramus de 1.868 m. Hi arribem al mateix temps que ho fa un nombros grup d'esquiadors procedents del coll de Marmare. Veiem que la baixada cap a aquell vessant sud promet. El cim té un vessant est escarpat i fotogràfic. Un gran cim malgrat la seva modesta altura.

La baixada pel llom sud amb un bon gruix de neu és de les que es gaudeixen tant pels qui anem amb raquetes com pels esquiadors, que fan més via. La baixada del llom és sostinguda fins als 1.500 m on el terreny perd pendent. Mentre nosaltres encarem l'embut de sortida d'aquest pla els esquiadors es desvien a l'esquerra (a l'est) anant a cercar el traçat d'una pista que, fent més volta, també acaba baixant al coll de Marmare. L'esmentat embut és la capçalera d'una vall per on discorre un camí ben traçat que en dues ziga-zagues perd un centenar de metres i ens deixa al coll de Marmare a 1.361 m. Hi passa la carretera de Prades a Ax, hi ha vehicles estacionats al ramal tancat que baixaria a Caussou. Som a quatre quilòmetres de Prades però no és qüestió de seguir una carrereta amb transit per més neu que hi hagi al voral. Avancem un centenar de metres direcció Prades i trobem a la dreta l'entrada d'una pista que baixa en un gran revolt a seguir la planera vall de l'Hers paral·lela al riu que neix allí mateix. Tallem l'esmentat revolt i ens situem sobre el traçat de les pistes d'esquí de fons del domini de Chioula. La seguim pel lateral durant una hora en què, sense trepitjar la traça dels esquiadors, perdem ben poca altura i acabem arribant al poble de Prades.



Agradable baixada del Rocher Scaramus cap el coll de Marmare

El Plateau de Camurac amb Raquetes



Enfilant la Costa Roja amb el pic de Cassoula al fons

Itinerari 2. Costa Roja, Roc de Quercourt 1.820 m al pic Doulent 1.780 m (+/- 350 m, de 3 h a 3 h 30 min)

Proposem un itinerari amb poc desnivell que recorre tot el sector central de la carena que tanca al sud el Plateau de Camurac. Sortirem des de l'estació d'esquí de Camurac a 1.580 m. No cal dir que és el punt més alt de la zona accessible per carretera asfaltada i on la neu aguanta fins més tard. Enfilem el coll de Teil a 1.627 sobre la carena que ens separa de l'alta vall del riu Rebenty i pel lateral de la pista blava anomenada la Languedicienne encarem el tram més redreçat de la jornada: dos bonys que ens fan guanyar la carena anomenada de Costa Roja. Un cop hem pujat cent cinquanta metres passem a tocar dels dos teleesquí més alts de l'estació i assolim tot seguit una primera cota rocallosa, el pic de Pénédis de 1.816 m. La vista cap al sud és d'un ampli domini ple de neu on mentalment tracem línies per a properes sortides. Hi sobresurt un cim

en forma de merenga, el pic de Cassoula al qual tornarem un any més tard (vegeu l'itinerari 3). Des d'aquí veiem bona part del que ens resta per recórrer: una carena ampla i ben nevada amb constants puja i baixa força suaus però sense aparent dificultat. També tenim una bona vista sobre tres dels pobles del plateau: Montailou, Camurac i Comus. Set-cents metres més enllà després de baixar i tornar a pujar assolim el Roc de Quercourt de 1.820 m

la cota més alta del dia. D'aquí veiem el nostre darrer objectiu, el pic Doulent separat a l'esquerra de la carena. Seguim enllà passem per dues cotes més: el Roc de la Taillade, de 1.808 m i després d'una curta baixada el Roc de pic Bert de 1.755 m. Descubrim sota nostre part del domini esquiable de Chioula. Deixem la carena que hem resseguit durant més d'una hora i mitja i encarem al sud i en lleugera pujada un serrat ben nevada que se'n desprèn:



Pic de Cassoula i la Dent d'Orlú des del pic de Pénédis

el pic Doulent de 1.780m. (2 h). Hi sorprenem un grup de cérvols que fugen cap a la vall. Dominem una gran vall on s'ajunten cinc comes boscades per formar el riu Caud. Quina pau! Quines vistes!: cap al sud el Tarbéssou de 2.364 m domina l'horitzó, a l'oest els cims del dia anterior i el Soularac.

Retornem resseguint la nostra traça fins al Roc de Quercourt. Allí podríem acabar de desfer la carena fins a l'estació d'esquí però nosaltres ens deixem seduir per una coma ben nevada i sense cap traça de raquetes o esquís que baixa cap a l'est. Quina neu! Quin plaer! Arribem així en vint minuts a la cota 1.540 m a una pista que baixa del coll de Teil amb moltes traces de raquetes. Al costat mateix trobem una cabaneta oberta on parem a reposar i a fer un mos. Només ens resta seguir la pista i en 30 minuts remuntar els 80 m de pujada que ens porten a l'esmentat coll i a l'estació d'esquí.



Carena entre el Pic Pénédis i el Roc de Quercourt



Encarant el pic de Cassoula amb el Tarbéssou al fons

Itinerari 3.

Pics de Cassoula 1.826 m, Serembarre 1.851 m i Rendouillière 1.862 m (+/- 500 m, 4h 30 min a 5h)

Itinerari traçat amb l'únic afany de recórrer el vast domini visible des de l'itinerari 2 l'any anterior. Molt recomanable. Trobem força francesos amb raquetes en aquest sector. Iniciem aquesta ruta a l'estació d'esquí de Camurac. Passem el coll del Teil i baixem la pista que l'any anterior havíem fet de pujada, fins al primer revolt a tocar de la cabana (cota 1.540 m) Iniciem allí la pujada per una coma evident en direcció sud-est cap a un primer cim evident que la domina. Assolim aquest cim anònim de 1.773 m, 1 h 15 min, situat entre el pic Doulent i el nostre següent objectiu, el pic de Cassoula. Guaitem a les mateixes comes boscades que formen el riu Caud. Baixem fins a un coll planer per on passa el GR 7B (imperceptible sota la neu) i enfilem l'estètic con nevad del pic de Cassoula de 1.826 m. Els darrers pendents són l'única petita dificultat del dia. Allà dalt veiem els nostres propers objectius mentre admirem l'estètica Dent d'Orlú. Una altra coma ens separa del pic

El Plateau de Camurac amb Raquetes



Encarant el pic de Cassoula amb el Tarbésou al fons

de Serembarre així que fem una llarga volta cap al punt més baix entre els dos cims a 1.792 m i encarem tot seguit el planer serrat de la Devèse que culmina a 1.851 m en un túmul de roques que formen el pic de Serembarre (2 h 40 min). Per arribar-hi hem de saltar un filat pel bestiar que a l'estiu evita que s'acostin massa al cingle. El fet que sigui un serrat ens limita la vista cap al coll de Pradel, just sota el cim, on passa la carretera D25 B que va d'Ax a La Fajolle i Axat, tancat tot l'hivern. Cap al nord-est encarem un llarg serrat que culmina a 1.862 m al pic de Rendouillère. Baixem primer al coll de

l'Orri a 1.809 m i encarem el pendent sostingut fins al punt més alt de la carena de la Rendouillère. Aquest punt es troba en unes roques envoltades de matolls al costat esquerre de la carena, abocades cap al vessant de Camurac per on tornarem. És un serrat tan planer que costa un xic distingir el seu punt més alt. Si el traquéssim cap al sud podrem contemplar, ara sí, el vessant nord del Pic de Serembarre, força escarpat i el coll de Pradel als seus peus.

Per tornar desfarem un bon tros d'aquest darrer serrat i traçarem una gran diagonal descendent cap a l'est que ens situï a

la capçalera de la coma de les Set Fonts més a l'oest del bony d'Escalibats. Cal haver-ho previst i observat a la pujada, ja que és el pendent més suau per on perdre altura sense perill i evitant el bosc. En cas de boira l'orientació seria definitivament força complicada. Aquesta coma sembla baixar directament des del pic de la Cassoula fins a la pista que baixa de Camurac. A la seva part baixa perd pendent amb força i trobem el naixement d'un riu. Quan arribem a la pista prop de la cabana a la cota 1.540 m només resta remuntar-la fins al coll del Teil, igual que en l'itinerari 2.



Camí del pic de Rendouillère amb la carena de la 2a ruta en segon terme i el pic de Soularac al fons

Altres possibles rutes:

Si us agraden les raquetes, de ben segur que els paisatges d'aquest altiplà us suggeriran més rutes. Aquí us n'apuntem algunes:

- Pujar i baixar des de Montailou 1.280 m fins al Roc de Quercourt (+/- 560 m) seguint el traçat de GR 7 B fins al coll de Balaguès i des d'allí enfilars la carena descrita en l'itinerari 2.
- Des del poble de Comus fer un itinerari circular en sentit horari cap al bosc de Camp Long, seguint en tot moment pistes forestals. El camí puja pel coll de la Gargante i després de fer la volta retorna pel coll de Lancise.
- En cas de mal temps o simplement perquè us ve de gust podeu aprofitar els circuits expressament traçats per a raquetes a l'estació d'esquí nòrdic de Chioula.
- Si esteu forts podeu fer una llarga excursió combinat els itineraris 2 i 3 que aquí us hem proposat amb inici i final a l'estació d'esquí de Camurac



Retorn del pic de Rendoullièr cap a l'estació de Camurac

Dades pràctiques:

Període: tot depèn de la neu, la millor època serà gener, febrer i març. Nosaltres hi hem anat a primers de març amb neu a dojo fins a cotes baixes i a l'any següent a mig març hem trobat la plana sense gens de neu, present això sí a les carenes. Pot ser una bona orientació saber l'estat de pistes de Camurac. Cartografia: imprescindible el mapa 2148 ET AX-LES THERMES a Esc. 1:25.000 de l'IGN francès.

Allotjament:

A Camurac hi ha la gîte d'étape La Marmite:

<http://www.gites-camurac.fr/>

A Comus l'associació Gîtes et loisirs de montagne gestiona dos allotjaments un Barry haut i un al Barry Bas:

<http://gites-comus.com>

A Chioula: hi ha un refugi de muntanya, però es dintre el domini de l'estació d'esquí de fons, no a peu de carretera, per tant hi hem d'arribar amb raquetes als peus:

<http://www.refugeduchioula.com/>





Angelo Dibona, dotze pitons donen per molt



Manel Canales

Cap a l'any 1908 el "diabòlic" escalador Tita Piaž afirmava que els problemes pendents a les Dolomites eren les parets oest de la Roda di Vaèl (Catinaccio), la sud-oest del Croz dell'Altissimo (Brenta), la nord de la Laliederer (Karwendel) i la nord de la Cima Una (Sesto). Aquest últim problema va ser abordat pel llegendari guia Sepp Innerkofler, que es veié obligat a retirar-se en no poder superar un dels passos clau, situat a 300 metres de l'inici, i on muntà una instal·lació de ràpel amb un pitó i una anella de corda. Temps després un guia novell s'adreçà a ell per informarli que tenia la intenció de fer aquella via. Com Innerkofler creia que era impossible pujar més amunt d'on ell ho havia fet, prometé pagar-li 100 corones de plata si li portava l'anella de corda. El 18 de juliol de 1910, quasi un any després d'aquell encontre, el guia escalà la Cima Una per aquella via, recollí l'anella i s'embutxacà les 100 corones. Angelo Dibona (Cortina d'Ampezzo, 1879-1956) va ser un guia, monitor d'esquí



i alpinista. Pioner de l'escalada de dificultat a les Dolomites, era nét, per via materna d'Angelo Dimai, l'iniciador d'una important dinastia de guies. A més de resoldre

els quatre problemes als que es referia Piaž, obrí més de setanta noves vies, d'una dificultat que en molts casos no baixa del cinquè grau, a les Dolomites i als massissos dels Écrins (paret sud de la Meije i cara nord-oest de la Dôme de Neige) i Mont Blanc (aresta nord-est de la Dent du Requin). Alguns dels seus clients foren el rei Albert I de Bèlgica i els empresaris vienesos d'origen jueu Max i Guido Mayer. Amb aquests últims i el guia Luigi Rizzi realitzà les seves ascensions més importants. No era gaire partidari de l'ús de pitons, com ho demostra el fet que cert dia, en ser preguntat sobre quants en solia utilitzar a cada escalada, respongué que en tota la seva vida només n'havia emprat una dotzena. Va ser un dels protagonistes del film de l'any 1949 *I Cavalieri della Montagna*, ambientat als Tres Cims de Lavaredo i dirigit pel cineasta i escalador Severino Casara, on s'homenatja Emilio Comici i Sepp Innerkofler. L'Agulla (Écrins, 3131 m) i el Campanile (Cristallo, 2550 m) Dibona ens el recorden.

Sanguinària blava

Família: *Boraginaceae*. Espècie: *Lithospermum fruticosum*



Lluís Catasús

És una mata molt ramificada que mesura entre 10 i 60 cm d'alçària. Les fulles són linears, sèssils i tenen el marge revolut, similars a les d'un romaní però molt més curtes i cobertes de pèls rígids. És molt fàcil de distingir del romaní perquè és aspra al tacte degut aquests pèls. Destaca a la primavera per les seves flors de color la simpèta, oberta en cinc lòbuls, que canvien la seva tonalitat des d'un color purpuri inicial fins a un blau viu. És troba distribuïda per l'oest de la Mediterrània. Es fa en brolles, timonades i comunitats camefítiques en substrat calcari des del nivell del mar fins als 1.700 metres d'altitud.

L'herba de les set sagnies o sanguinària blava el nom popular fa referència a un ús pretesament medicinal per a rebaixar

la sang ho indicaria el canvi de color de les seves flors. Com diu el seu nom popular, s'empra per a "rebaixar la sang", es a dir, com a depuratiu i per rebaixar la calentura, també com antihipertensiu. Les infusions de fulles i flors de la sanguinària, o sanguinària blava o herba de les set sagnies, s'havien administrat als malalts per fer-los baixar la febre i pel que s'havia anomenat "rebaixar la sang",



tal com en les sagnies practicades amb sangoneres. La medicina tradicional va lligar la màgia del canvi espontani del color de sang de les flors d'aquesta mata amb propietats sobre la sang humana. Els noms populars d'aquesta planta (Herba de les set sagnies, Herba sangonera, Sanguinària blava) fa referència a un pretès ús medicinal utilitzades popularment en herboristeria tradicional.



EL GARRAF,

comarca, poble i massís



Eduard Soler

La comarca del Garraf, també anomenada Penedès Marítim o Marina del Penedès, és una de les quatre comarques de Catalunya en què va quedar dividit el Penedès arran de la divisió comarcal de 1936. El nom garraf prové del mot d'origen àrab garrafa que vol dir sínia o lloc d'aigües abundants. El Garraf limita amb el Baix Llobregat a l'est, l'Alt Penedès al nord, el Baix Penedès a l'oest i el mar Mediterrani al sud. La comarca del Garraf, a recer del massís del mateix nom, és la segona comarca

me, que dona feina a un gran nombre de gent. Actualment, el gruix de la població es concentra a la costa en la petita franja que va de Sitges a Cubelles, però això no ha estat sempre així. Fins a finals del segle XIX la població el major nombre es situava a la zona de Vilanova i la Geltrú, per bé que la muntanya es trobava força poblada, arribant a la major ocupació del massís entre els anys 1850 i 1890. En els últims 150 anys els de màxim creixement demogràfic de la comarca arribant a multipli-

amb Vilanova i la Geltrú, i Sitges, al capdavant: la primera liderant el comerç, i la segona erigint-se com un dels centres turístics més importants de tot l'Estat. El poble de Garraf és un petit nucli de població pertanyent al municipi de Sitges, situat a la costa del massís del Garraf, al bell mig del Parc Natural del Garraf. Garraf és un lloc d'estiuig resguardat per una petita cala envoltada de pintoresques casetes blanques de fusta per al bany, i on s'hi pot visitar una de les obres emblemàtiques de



més petita de Catalunya després del Barcelonès. En el moment de la seva creació incloïa els municipis de Castellet i la Gornal, i Olesa de Bonesvalls, però després de la modificació dels límits de diverses comarques arran d'una llei que entrà en vigor el gener de 1990, ambdós municipis passaren a formar part de l'Alt Penedès, amb la qual cosa el Garraf quedà reduït a la seva superfície actual de 184,10 km². En l'actualitat només sis municipis constitueixen la comarca del Garraf: Canyelles, Cubelles, Olivella, Sant Pere de Ribes, Sitges, i la capital Vilanova i la Geltrú. Tot i el seu tamany petit, el Garraf és una comarca molt important des del punt de vista demogràfic, es tracta d'un territori força poblat amb una gran activitat econòmica basada en la indústria, el comerç i els serveis, entre els quals destaca el turis-

car per tres la seva població. L'agricultura, la indústria i el comerç eren la principal ocupació, destacant-ne l'elaboració de vins i licors, el sector tèxtil, i els tractes amb Amèrica i els ports més importants de la Mediterrània. A l'obertura de la carretera per les Costes de Garraf al 1880 la línia del ferrocarril al 1881 i l'arribada de la fil·loxera afectà de ple l'economia de la comarca amb l'abandó progressiu del camp i la muntanya per la plana i la costa. Amb l'arribada del segle XX, la comarca del Garraf es comença a recuperar: s'hi instal·len noves indústries sense deixar la tradició vinícola i tèxtil, i el turisme comença a arrelar amb força. Es construeixen els primers hotels i es reorienta l'economia. Després de l'aturada econòmica i demogràfica que suposà la Guerra Civil, la comarca es refà ràpidament

l'arquitecte Antoni Gaudí: el celler Güell. Finalment, Garraf també és el nom del massís més important dels que constitueixen l'orografia de la comarca. El massís del Garraf és una muntanya d'origen calcari, esquerpa i difícil de travessar pel gran nombre d'avencs i coves, que s'extén per dues comarques més: l'Alt Penedès i el Baix Llobregat. Forma part de la Serralada Litoral Catalana i ocupa una àrea triangular entre la vall del Llobregat, la depressió del Penedès i la Mediterrània. La seves altituds són baixes arribant als 594 metres en la seva cota màxima: el cim de la Morella, en el vessant més oriental del massís ja dins de la comarca del Baix Llobregat, des d'on, es pot gaudir d'una panoràmica impressionant des del Barcelonès fins al Prepirineu, tot passant pel Montseny i Montserrat.



La cursa del “Mas del Tronc”



Perquè “Mas del Tronc”?

Una de les idees que va sorgir en les reunions socials que es van fer per preparar els actes del 75è aniversari de la UEC de Gràcia va ser la de fer una cursa de muntanya. Aquesta com altres activitats va ser aprovades per la junta, però calia cercar un indret per fer-la. Va semblar positiu que si s'aprofitava l'existència d'un refugi guardat de la UEC podríem aconseguir, també, la promoció d'aquesta instal·lació.

Un indret força oblidat dels ambients excursionistes és la serra de Rubió i allà hi ha el refugi del Mas del Tronc; per tant, vam pensar que la cursa seria una oportunitat per donar a conèixer el refugi i el sector muntanyenc que l'envolta, que si bé no té un relleu i paisatges espectaculars, gaudeix de veritables talaies panoràmiques.

Així doncs, un cop la cursa va formar part del calendari d'actes, vam anar a trepitjar el terreny per veure'n les possibilitats. La primera sortida va ser d'investigació cercant pistes i, sobretot corriols, que permetessin fer un circuit lògic. Aquest sector muntanyenc és molt despoblat i ocupat per bosquets de roures i pins, amb retalls de camps de conreu. El problema que vam trobar va ser que el predomini de les pistes és gairebé absolut; en un terreny despoblat i sense tradició excursionista, els camins antics s'han perdut completament o han estat substituïts per pistes.

Després d'aquest primer contacte van venir altres sortides per aca-

bar de perfilar el circuit. Al final va resultar una cursa d'una quinzena de quilòmetres i gairebé 500 metres de desnivell, de nivell fàcil atès que era pista en un 83%, però amb alguns corriols que trenquen el ritme i posaven el contrapunt muntanyenc.

El circuit

El recorregut circular començava al davant mateix del refugi i marxava per la pista d'accés baixant a trobar el GR; llavors es deixava la pista i es pujava pel GR per passar per la part del darrere del refugi i tirant corriol amunt es sortia a una pista ampla. Aquesta pista feia una bona pujada; en el moment de començar a baixar, es deixava, tot seguint el GR, i es passava pel costat d'una antena. Aquest descens era una mica tècnic. Es prenia la pista d'accés a l'antena i es baixava a la pista que va a Castellfollit del Boix, per seguir-la uns quants metres. A continuació es prenia un corriol planer que portava a tocar de la pista de Castellfollit, però es girava a la dreta per baixar lleument i passar per davant de Can Palomes. Aquí, tornava la pujada per anar a cercar el lloc carener i arribar al cim de la Còpia de Palomes (835 m), cota màxima del recorregut. La baixada del cim es feia directament, passant un tram de roca d'uns 4 metres on es va instal·lar una corda per facilitar el pas. S'arribava a tocar de la carretera i es prenia la pista de Castellfollit del Boix, primer en lleu pujada i després, amb una baixada decidida. Aquest tram és un magnífic balcó panoràmic amb la presència de Montserrat. Quan més forta era la baixada, es deixava la pista per emprendre una pujada

per corriol que arribava a la carena i, per allà, s'arribava molt a prop de la Creu Llarga. A partir d'aquí, la cursa prenia una decidida baixada per pista passant per Cal Noguera i a prop de Cal Boixons. S'arribava al torrent de la Coma i es prenia la pista en pujada fins a trobar de nou el corriol que puja al refugi.

En resum, predomini de pista, amb trams molt "corredors", però també amb trams que feien trencar el ritme.

La cursa

Ateses les poques possibilitats d'aparcament del refugi es va optar per limitar la cursa a 150 participants i establir un sector d'aparcament a la pista dels molins de vent, de manera que els corredors i acompanyants havien de baixar a peu al refugi tot seguint el GR.

La cursa es va celebrar el dia 15 de novembre i van ser 45 els inscrits que van poder gaudir d'una jornada amb una bona temperatura i

magnífiques panoràmiques. La cursa ha servit per donar a conèixer el refugi i les habilitats culinàries de la Raquel, la guarda, que va delectar als participants amb una magnífica fideuà.

Com a organitzadors volem agrair la inestimable i nombrosa participació de col·laboradors de la UEC de Gràcia. Sense ells no hagués estat possible portar a terme la cursa.

Els resultats

Classificació masculina

- Mateu Tauler Ametller (UEC Barcelona) 1.08.29
- Bernat López Flores (Independent) 1.15.06
- Francesc Llobet Esquiús (UECANOIA) 1.17.40

Classificació femenina

- Lola Brusau Alòs (UECANOIA) 1.18.06
- Jéssica Rodríguez Moreno (Independent) 1.23.46
- Sandra Caraballo Barazas (CEM El Papiol) 1.28.12



Ens plau informar-vos que dissabte passat ens van guardonar amb el Premi de Periodisme en premsa escrita del prestigiós Festival BBVA de Cinema de Muntanya de Torelló, amb l'article dedicat als llibres de registre que vam publicar al Vèrtex el maig passat, titulat "Piu-lades d'Altura".

<https://www.feec.cat/noticia/piulades-altura-publicat-a-vertex-premi-de-periodisme-al-festival-de-cinema-de-muntanya-de-torello/>. <http://www.ues.cat/noticia.asp?ID=345>

El premi és també extensiu a totes les publicacions com Excursionisme i l'Arxiu Bibliogràfic de la UEC, que creuen en nosaltres i en la nostra tasca de difusió sobre el món de la muntanya i els seus valors positius.

Refugi Mataró de la vall de Gerber

Refugi de la Unió Excursionista de Catalunya, inaugurat el 1985, a la capçalera de la vall de Gerber a 2450m d'altitud i dins el Parc Nacional de Sant Maurici i Aigües Tortes.



30 aniversari del REFUGI A LA VALL DE GERBER

Una mica d'història...

L'any 1985, per commemorar el 50è aniversari de la fundació de la UEC de Mataró, l'entitat mataronina va presentar a l'Assemblea General de la UEC un ambiciós projecte de construcció d'un nou refugi-bivac a l'alta Vall de Gerber. El disseny d'aquest refugi metàl·lic és molt semblant al del Cinquantenari situat a Baborte, amb petites modificacions aportades per l'experiència anterior. Es va fabricar en el taller Floriach de Mataró, i al principi d'agost de 1985 va ser desmuntat per poder-lo traslladar en camió fins al Santuari de la Mare de Déu de les Ares i allí amb helicòpter fins al seu emplaçament definitiu. Un cop allà va ser muntat i acabat per membres de la UEC. El muntatge no va ser fàcil i va requerir l'esforç d'un bon grapat de socis que durant uns quants dies d'aquell mes d'agost no van parar de treballar. Fins i tot van haver de superar les inclemències d'un sobtat canvi de temps que en ple estiu els va sorprendre amb una forta nevada.

Finalment, el 15 de setembre de 1985 va arribar el dia de la tan desitjada inauguració. Més d'un centenar de persones van brindar amb cava tot compartint la mateixa il·lusió d'haver aconseguit un nou refugi.

Text extret del llibre Unió Excursionista de Catalunya. 75 anys de la història de l'excursionisme català (2007).

La Unió Excursionista de Catalunya (UEC) i el Parc Nacional d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici netegen la cara del refugi-bivac Mataró, a la vall de Gerber (Pallars Sobirà). Coincidint amb el 60è aniversari de la creació del Parc Nacional, i amb el 30è aniversari de la instal·lació del refugi-bivac Mataró, per part de la UEC, s'ha reunit un equip de 9 persones entre socis de la UEC i treballadors del Parc, per fer tasques de neteja, manteniment i millora del refugi.

Aquest refugi té un paper clau per fer excursions per aquesta preciosa vall del Parc Nacional com a equipament d'emergència en cas de mal temps o d'accidents, gràcies a l'emissora d'emergència, connectada amb els Bombers.

Els treballs principals realitzats han consistit en: la renovació dels matalassos i les flassades aportades per diversos socis en resposta a la crida feta per l'entitat, la neteja i el manteniment de l'interior, el reforçament de la porta exterior i el pintat dels paraments metàl·lics exteriors amb la pintura patrocinada i subministrada per l'empresa Euroquímica.

Per poder pujar tot el material i els participants es va comptar amb l'helicòpter del Cos d'Agents Rurals, donat que el refugi, situat a la ratlla dels 2.500 m., està a més de 3h de camí a peu, des de la carretera de la Bonaigua.

Amb aquesta actuació, el refugi ha quedat preparat per continuar donant servei i a tots els excursionistes que, cada cop més, visiten aquesta vall del Parc.

Unió Excursionista de Catalunya

<http://www.uec.cat>

Patrocina i subministra la pintura del refugi



Curs d'orientació al medi natural 30 i 31 de gener de 2016, Refugi de Rebost (Bagà)

Us presentem un curs que té l'objectiu que adquireu els coneixements bàsics per desenvolupar, de manera autònoma, qualsevol activitat a la natura, competitiva o de lleure, que impliqui la navegació o desplaçament fent ús d'un mapa i una brúixola. Així, modalitat esportives de muntanya com l'excursionisme, alta muntanya, BTT, senderime, ral·lis de muntanya, marxes regulades, raids de muntanya, farien ús d'aquestes eines de navegació. Us ensenyarem a planificar rutes i a fer servir un GPS de forma bàsica.

Descobrirem els entorns del Refugi de Rebost, al Parc Nacional de la Serra del Cadí, mentre aprenem a fer servir el mapa, la brúixola i el GPS.

Us espera un cap de setmana d'activitat a la muntanya i sereu dels primers en estrenar el circuit permanent d'orientació del Refugi, amb un mapa nou realitzat durant els mesos d'agost i setembre, el qual ha estat dibuixat pel mateix instructor que impartirà el curs: Eduard Vizcaya, cartògraf esportiu amb llarga experiència en el món de les curses d'orientació.

NOTA: La càrrega didàctica del curs serà l'orientació en muntanya, interpretació de mapes i ús de brúixola. El GPS es donarà a mode de pinzellada donant nocions molt bàsiques ajustades a les actuals tendències: ús de noves tecnologies mòbil i nous productes pel gran públic.

Part I - ORIENTACIÓ TEORIA

1. Introducció.
2. Cartografia.
- 2.1. Introducció d'orientació.
- 2.3. Conceptes específics.
3. La brúixola.
4. Ortofotos.
5. Orientar-nos. Tècniques d'orientació.
6. Exercicis. Planificació de rutes. Eleccions d'itinerari.

Pràctica I Activitat nocturna (corrents o caminant)

Pràctica II En ruta: interpretació i lectura de mapa. Orientació amb brúixola.

Pràctica III Exercici d'orientació.

Part II - Introducció GPS

1. Introducció.
 2. Conceptes bàsics de funcionament.
 3. Utilització i software del GPS nivell usuari bàsic.
- Pràctica I Enregistrament de track. (opcional per qui disposi de GPS)
- Pràctica II Seguiment d'un track: "Trackback". Cerca de waypoints.

Material de l'alumne

Sessions pràctiques: Brúixola de base plana. Paper, llapis i bolígraf. GPS (si disposeu). Motxilla amb sistema d'hidratació (opcional). Calçat resistent amb sola adherent. Llum frontal o similar.

Sessions teòriques: Brúixola de base plana. Paper, llapis i bolígraf. GPS (si disposeu).

Quotes

1er TERMINI (fins dimarts 19/01/2016)

	NORMAL	FEDERATS*
Majors de 18 anys	125€	110€
Menors de 18 anys	85€	70€

(*) participants que disposin de llicència esportiva FEEC modalitat A o superior.

2on TERMINI (fins dimarts 26/01/2016)

	NORMAL	FEDERATS*
Majors de 18 anys	145€	130€
Menors de 18 anys	105€	90€

(*) participants que disposin de llicència esportiva FEEC modalitat A o superior.

Inclou

- Manutenció: dinar, sopar, pernoctació i esmorzar al Refugi de Rebost (cal portar sac de dormir).
- Material didàctic.
- Obsequi i diploma.
- Mapes i material divers per la realització de l'activitat.

No inclou

- Dinar postcloenda de diumenge. Podreu reservar-lo amb el formulari d'inscripcions i afegint 12€ al total del preu de la inscripció.



LLENGUA I



MUNTANYA

La puntuació en els textos

Concepció Arnau

Un cop més ens ocuparem dels signes de puntuació. És un tema complicat, al qual no se li dona la importància que té. Un text mal puntuat és igual que un text ple de faltes d'ortografia i a més a vegades pot portar a confusions.

A continuació detallarem alguns dels aspectes més característics de la puntuació:

- Les frases i els paràgrafs acaben sempre amb un punt.
- Els títols, noms dels autors, peus de foto, etc., no porten punt final.
- En una enumeració, si no hi ha cap verb, no s'hi posa cap punt final. Però de totes maneres s'ha de ser coherent en tot el text i només que aparegui un verb, ja posarem punt

en el final de tota l'enumeració.

- Les abreviatures acaben amb un punt. Ex.: pàg., núm., etc. Però les sigles i els símbols no en porten. Ex.: Km, IVA
- Les xifres que pertanyen a sèries no porten punts entre elles. Ex.: núm. de telèfon, de DNI, etc.
- Els diversos elements d'una sèrie se separen amb una coma, menys l'últim element que és introduït per una i, o, ni. Ex.: Cadaqués, Port-Lligat, Port de la Selva i Llançà són poblacions de l'Alt Empordà. Si acabem la sèrie amb etc. abans hi va una coma, però si l'acabem amb punts suspensius, no.
- Quan no comencem la frase seguint l'ordre habitual (primer el subjecte, verb i complements) es pot separar

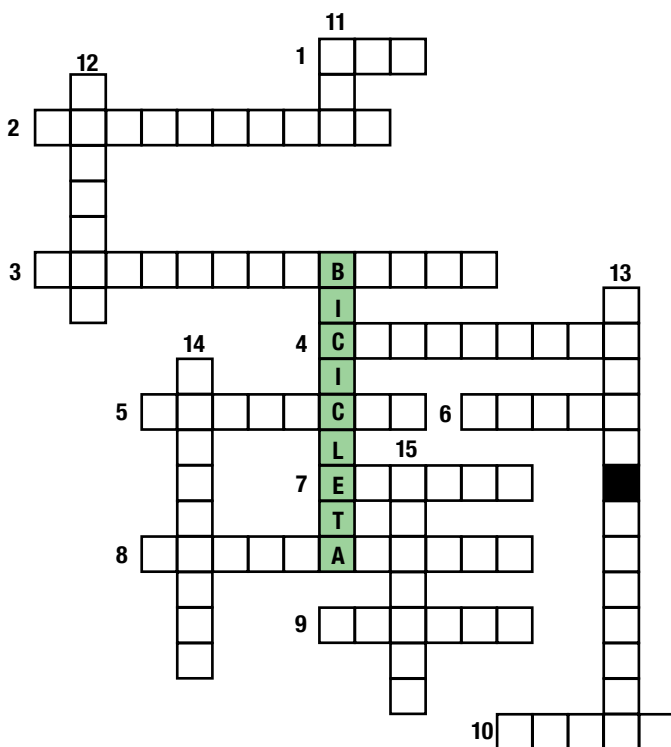
amb una coma. Ex.: De caramels, en tenim molts.

- Quan volem posar un aclariment a la frase el posem entre comes. Ex.: En Pere i en Lluís, amics de tota la vida, han sortit d'excursió.
- En la datació, hi ha coma entre la població i la data. Ex.: Barcelona, 25 d'agost de 2015.
- En les adreces, hi posarem coma després del nom de la via pública i després del número. Ex.: Diputació, 120, 1r, 2a.

Bé, potser per avui ja n'hi ha prou. En un altre article ja continuarem fent aclariments sobre la puntuació. No cal dir, que us atindrem gustosament en els vostres dubtes.

CONCURSIONISME

En aquesta ocasió parlarem del món de la bicicleta i de les seves variants esportives.



1. Abreviatura anglesa amb què es coneix el bicicros. Té l'origen a Califòrnia, als anys 70 i els primers campionats del món es disputaren el 1993.
2. Denominació de la bicicleta rural elèctrica.
3. Tom Ritchey amb Gary Fischer i Charlie Kelly van començar la fabricació en sèrie el 1979 de bicicletes tot terreny creant aquesta marca.
4. Invent del conte Sivrac a París l'any 1790 també anomenat cavall de rodes. Consisteix en un llistó de fusta, acabat en un cap de lleó, de drac o de cérvol, i muntat sobre dues rodes.
5. Bicicleta de tres rodes.
6. Baró alemany que el 1813 va inventar el vehicle d'una sola via, que va anomenar màquina errant, precursora de la bicicleta i la motocicleta.
7. Modalitat de competició de bicicletes tot terreny que barrejar les modalitat de descens i del rally. Sol ser un recorregut amb diferents trams cronometrats i uns enllaços. El seu nom prové del llatí i significaria "suportar", "resistir"...
8. La construcció de la primera bicicleta amb pedals s'atribueix a aquest senyor l'any 1839. Posteriorment va ser copiat l'any 1846 per Gavin Dalzell de Lesmahagow que va ser considerat, durant molts anys, l'inventor de la bicicleta.
9. Tipus de bicicleta en què pot pedalejar més d'una persona. El ciclista que va davant és qui controla la direcció i les marxes i els altres es limiten a pedalar conjuntament.
10. En mecànica, és la roda d'un mecanisme de cremallera o la roda més petita d'un parell de rodes dentades, ja sigui en una transmissió per engranatge, cadena de transmissió o corretja de transmissió.
11. Bicicleta tot terreny.
12. Prop del 1890, aquest anglès va inventar una cambra de tela i cautxú, que s'inflava amb aire i es col·locava a la llanda. Va inventar, a més, una coberta també de cautxú.
13. Modalitat de competició de les bicicletes tot terreny per terreny ascendent i descendent. Es solen fer curses en circuits de menys de 10 km i diverses voltes. Popularment rally.
14. Modalitat de competició de les bicicletes tot terreny amb doble suspensió que consisteix en un descens llarg de més de 10 km.
15. En aquesta ciutat a l'estat de Colorado (EUA) es va fer l'any 1990 el primer campionat mundial de bicicleta tot terreny en les modalitats, ral·li i descens.

Solucions del Concursionisme 389: 1 Prat de la Riba, 2 Marfà, 3 Moià, 4 Calders, 5 Ginebreda, 6 MOFA, 7 Puig Rodó, 8 Sauva Negra, 9 Deu, 10 Viñas, 11 Rafael de Casanova, 12 L'Estany, 13 Popa, 14 Bages, 15 Toll.

Per participar en el concurs només heu d'enviar, abans del 31 de gener, les solucions dels mots encreuats a l'adreça electrònica del concurs: concursionisme@excursionisme.cat indicant el vostre nom i telèfon de contacte. Només serà vàlid un correu electrònic per participant. Entre les respostes correctes se sortejarà un lot de llibres

de muntanya. En el proper número de la revista sortirà publicat les solucions i el nom del guanyador. El guanyador del concursionisme 389 dedicat al Moianès és **Núria Delgado Llansana**. A la pàgina web de la revista www.excursionisme.cat podreu consultar les respostes a les preguntes dels números anteriors.



De coll de Creu al refugi dels Estanyols

Capcir



Horari: de 4 a 5 h pel circuit sencer.

Desnivell: +/- 160 m, si pugem el Puig dels Agrellons +/- 225 m.

Dificultat: volta una mica llarga, però sempre per pistes forestals.

Material: raquetes i pals el risc d'allaus és pràcticament inexistent.

Refugi: els Estanyols a 1.798 m. 12 places en lliteres i mantes.

Gran confort: electricitat amb plaques solars, cuina de gas, estufa i llenya. Reserva a: +33 (0)4 68 04 49 86 - www.capcir-pyrenees.com.

Època: segons la neu, de desembre a març.

Cartografia: 2249ET Font Romeu Capcir, a Esc: 1: 25.000 de l'IGN francès o bé Cerdagne Capcir a Esc: 1:50.000 Éditions randonnées pyrénéenes de l'IGN francès.

Bibliografia: 25 Balades Hivernales à pied ou en raquetes, Pyrénées Orientales de Pascal Kistela i Jean Denis Achard. 3sup Éditions.

Accés: cal accedir al Capcir via Puigcerdà i per la N116 fer cap a l'entrada de Montlluís. A la rotonda prenem la D118 direcció els Angles, passem per la Llagonne i el coll de la Quillana. Seguint la D118 passem pel costat de l'embassament de Matamala i finalment prenem el primer trencall cap al poble de



Pic dels Meners 2.724 m

Andorra



Horari: 2 h 30 min per l'ascens 3 h 30 en total.

Desnivell: +/- 740 m

Dificultat: itinerari força evident pel que fa a l'orientació. A nivell d'esquí BE S3, especialment en una forta canal a la part central de l'ascensió.

Material: a part del material d'esquí cal dur el material de seguretat (ARVA, pala i sonda).

Època: segons la neu de desembre a abril.

Cartografia: Andorra, a Esc: 1:40.000. Editorial Alpina.

Accés: per la C.G.2 andorrana passat Canillo i l'Aldosa trobem, a l'entrada de Sant Pere del Tarter, el trencall cap al poble de Ransol. Seguim aquesta carretera asfaltada on a diari passa la màquina llevaneus deixant enrere el nucli de Ransol i fins al seu final, cap a la cota 1.880 m.

Descripció: la vall de Ransol és, gràcies a la carretera que s'hi endinsa, una base ideal per ascensions amb esquís i passejades amb raquetes. A la línia fronterera hi trobem vuit cims entre el conegut pic de Serrera i el pic de la coma de Varilles. El pic dels Meners no és ni de bon tros el més visitat, però sí que és un objectiu relativament curt i abordable en dies on el temps no pinta bé. Comencem planers sobre el darrer tram de carretera no netejada. On acaba aquesta hi ha un pontet de pedra a la dreta i diversos rètols que assenyalen el camí del

De coll de Creu al refugi dels Estanyols

Capcir

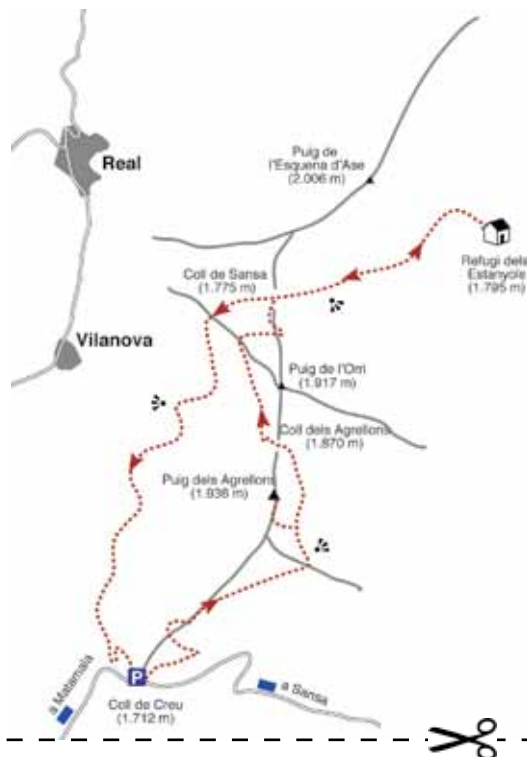
Matamala, carretera D 52. Just a l'entada del poble prenem a mà dreta la carretera D4 que en 3,7 Km ens porta al coll de Creu a 1.712 m al límit entre el Capcir i el Conflent.

Descripció: La carena de muntanyes que separa el Capcir i el Conflent amb prou feines supera els 2.000 m. Són cims de relleus suaus. Hi ha moltes pistes forestals que, a l'hivern, constitueixen un espai perfectament adaptat a les excursions amb raquetes. La llarga carena és ocupada en bona part pel denominat Espai Nòrdic del Capcir que té la base al coll de la Llosa a 1.861 m sobre la Llagonne. Hi ha traçats circuits d'esquí de fons i raquetes. Les pistes marcades acaben tot just al coll de Creu.

Al coll un rètol marca la nostra ruta amb el número 15. Encarem direcció nord la pista evident que va guanyant altura pel costat dret de la carena, vessant Conflent. Quan la pista comença a baixar tenim davant nostre el punt més alt d'aquest sector de carena, el

Puig dels Agrellons de 1.936 m. El podem ascendir en 10 minuts, de tornada a la pista la seguim avall i arribem a la collada dels Agrellons (1.870 m) on canviem de vessant. Cent cinquanta metres més avall veiem la pista de tornada i sota seu els pobles de Vilanova i més enllà Réal. Arribem a una nova pista, la prenem a l'esquerra i en un fort revolt descendent arribem a l'ampli coll de Sansa 1.775 m, 1h 30 min, on conflueixen fins a cinc pistes. Tota mena d'indicadors ens assenyalen el nostre objectiu, distant 1,7 Km. La pista discorre planera en direcció est encarant la serra de Madres. Som a la capçalera de la vall de les Garrotxes on distingim el campanar de l'església de Sansa. Arribem així a una pleta on hi ha els dos petits llacs que donen el nom al refugi dels Estanyols. Si no heu reservat podeu trobar-lo tancat amb clau. De tornada al coll de Sansa prenem una pista en baixada, seguint el GR Tour du Capcir (marques grogues i vermelles). Passem un trencall a la cota 1.612 m i comencem a pujar. En un marcat gir de gairebé 180° abandonem el GR per seguir

una pista àmplia que en dos marcats revolts ens porta a la carretera a dos-cents metres del coll de Creu.



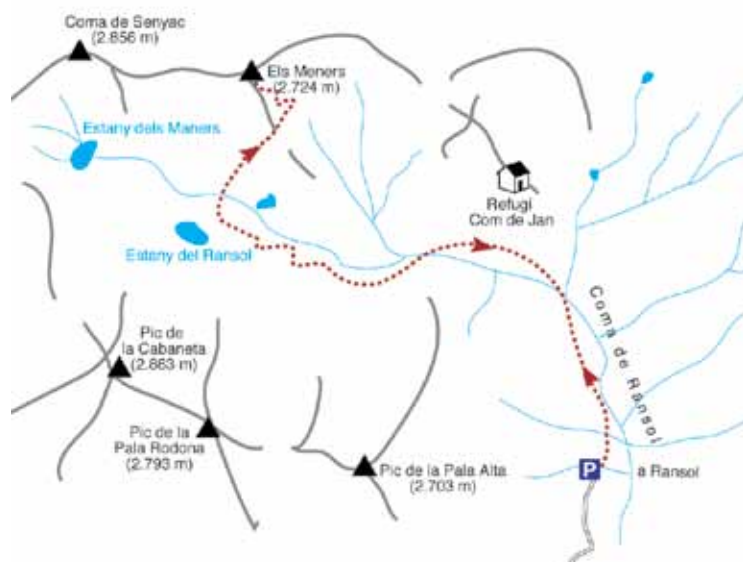
Pic dels Meners 2.724 m

Andorra

pic de Serrera a l'esquerra i el que seguim. Des d'aquí veiem ja el nostre objectiu amb una gran pala de neu sota el cim, encarada a l'est. Seguim cap al nord-oest el curs de la vall, que és ampla oberta sense pins que ens tapin la vista. En acostar-nos als 2.200 m trobem davant nostre forts pendents que tanquen la vall cap a totes bandes. Una ampla canal ben nevada de dos-cents metres de desnivell sembla oferir-se com a punt més dèbil per pujar, però no és el camí. Cent-cinquanta metres més a l'esquerra darrere un promontori de roca veiem una altra canal, més tancada cap a la qual ens dirigirem (50 min). És de fet el pas clau de l'ascensió, per aquesta canal hi passa també el camí d'estiu. Amb cura i força voltes maria pugem un pendent que es va decantant a la dreta, estrenyent i guanyant inclinació (màxim 35°). Un cop superada la canal (1h 30 min) ens trobem sobre un gran pla on hi ha els estanys de Ransol i dels Meners, tapats per la neu. Tenim davant el pic de Serrera i a l'esquerra el pic de la Cabaneta, dos dels més alts

d'Andorra. A la dreta, a la frontera amb l'Arieja sobresurt el punxegut pic de la coma de Senyac i més a la dreta i proper pic de Meners de formes més arrodonides. Ens hi encarem i anem a cercar el seu llom oriental per sobre d'un coll evident a 2.514 m que condueix a l'estany Mort. En arribar al llom veiem que som a la base i punt més estret d'una aresta de la qual podem

sortir, amb cura, sense descalçar-nos els esquís. Passat l'estretament ens trobem sobre la gran pala que ocupa la base est del cim on traçarem les voltes maria que considerem oportunes per assolir, sense dificultat, el seu cim de 2.724 m 2h 30 min. Grans vistes al nord sobre la coma de Senyac i al sud cap al port d'Envalira. Tornarem esquiant per on hem pujat.



Celebració 75è aniversari

EN COMMEMORACIÓ
75è ANIVERSARI, LA UEC DE GRÀCIA
US PROPOSA L'ACTIVITAT:

75 ANYS 75 CIMS

QUÈ ÉS?

Un record de les primeres excursions col·lectives de l'entitat.

QUI HI POT PARTICIPAR?

Tots els membres de les entitats UEC.

COM S'HI PARTICIPA?

Cal assolir el màxim de cims del llistat durant l'any de commemoració del 75è aniversari (17 d'abril de 2015 a 17 d'abril de 2016).

El participant rebrà uns punts per cada ascensió en funció de l'altura del cim i de l'edat del participant.

QUIN PREMI HI HA?

Una estada de cap de setmana en un refugi de la UEC.

Trobareu les bases a la pàgina web:

www.uecgracia.cat

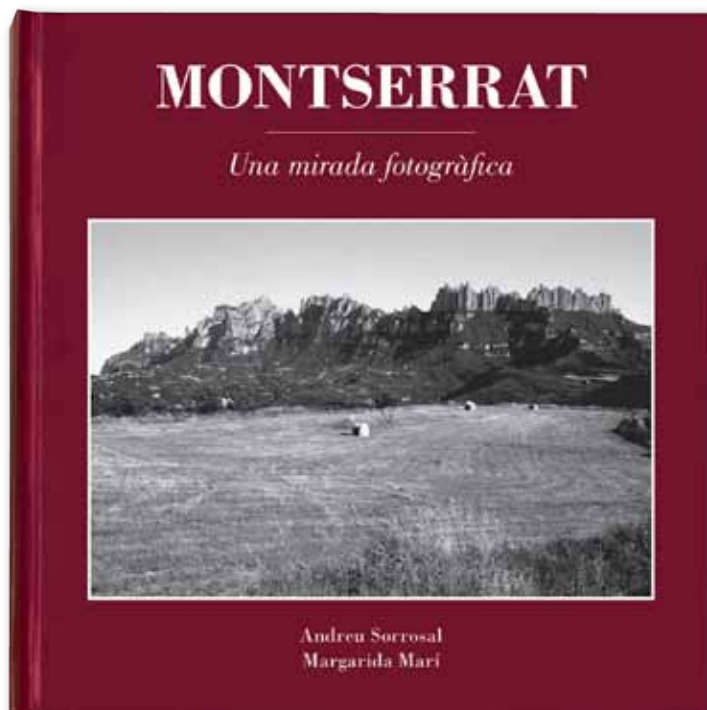
Cada 15 dies s'actualitzarà la classificació a la pàgina web de la UEC de Gràcia..

ANIMEU-VOS A PARTICIPAR-HI!



MONTSERRAT

Una mirada fotogràfica

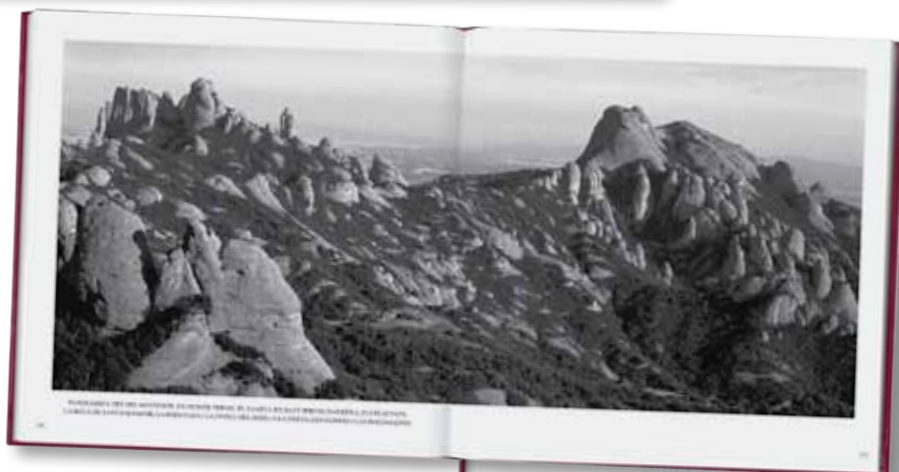


Fotografies: Andreu Sorrosal

Poemes: Margarida Mari

“E n aquest llibre hi trobareu el cos i l'ànima de la muntanya. L'Andreu Sorrosal ha sabut captar i expressar amb imatges la màgia de Montserrat. No és un llibre de geologia, ni d'escalades, ni d'excursions: hi podreu veure la naturalesa en estat pur, resseguir infinites vies i descobrir indrets meravellosos.”

Joan Manuel Vilaplana
Geòleg



PREU
DE VENDA
AL SOCI
25€

PRIMERA
EDICIÓ
2015



- Llibre de 252 pàgines
- Mida: 29x29 cm
- Impressió en blanc i negre
- Relligat en tapa dura

A tots els interessats per la compra d'aquest llibre cal adreçar-se a:

 **Unió Excursionista de Catalunya**
GRÀCIA

Carrer Encarnació, 131-133
08025 Barcelona

Tel. 93 285 34 54
email: secretaria@uecgracia.cat
www.uecgracia.cat

1940 2015
75
ANYS
UEC GRÀCIA

Residence
le ruitor
Sainte Foy Tarentaise
by ECOHOTELS

*Disfruta del verano
en los Alpes*

- Apartamentos 4* en Tarentaise-Vanoise, para 2-8 personas, totalmente equipados.
- Piscina climatizada-aqua
- Lounge-Bar
- Increíbles vistas del valle de la Tarentaise

20% dto.
durante TODO el año
para los lectores de
"Excursionisme"
y socios de la "UEC"



desde
13'50€
por persona/noche

*Disfruta y relájate de lo mejor ya realizado. Pasa el apartamento 13 de sábado a sábado ocupado por 4 personas. Subvención turística. Sujeto a disponibilidad.

+Info y reservas en el
902 106 172
www.ecoleruitor.com
La Batallette, 73640 - Ste Foy Tarentaise



**CATALONIA TREKKING - VIATGES D'AVENTURA
SORTIDES GRUP CATALUNYA UN PAIS MIL EXCURSIONS**



www.catalonia-trekking.com, la web de viatges pel món i trekkings a casa nostra

**CATALUNYA
TREKKINGS
CIRCULARS**



Informació de nous trekkings:
TERRA INCÒGNITA
LO COR DE LO PALLARS
SOSTRES DEL PAMANO
CADI 360°
VOLTA CONTEDELPORT
i dels clàssics:
RUTA CARACREMADA
CAVALL DE VENT
PORTA DEL CEL
RUTA DEL CISTER
CARROS DE FOC ...

**CATALUNYA
UN PAIS 1000 EXCURSIONS
PROPERES SORTIDES**



Grups oberts i participatius
CATALUNYA, UN PAIS
MIL EXCURSIONS

- CORBERES
- SERRA IRTA
- TARDOR A ALINYÀ
- TARDOR AL PALLARS
- LO COR AMB RAQUETES
- CLARS DE LA LLUNA

**BOTIGA
ON LINE**



PakoCrestas.com
portal de muntanya
botiga on-line

equipa els teus millors somnis
600 excursions i 700 ressenyes d'alpinisme

Les millors marques
als millors preus

- Roba
- escalada en roca
- escalada en gel
- ferrades
- motxilles
- tendes acampada
- calçat
- raquetes de neu
- mapes
- llibres

**PROGRAMA
VIATGES 2015-16**



Les propostes més
suggerents amb la
participació d'en Pako
Crestas (coordinador
de l'agència mon petit)
i la contractació de
guies locals:

- RIF MARROQUÍ
- M GOUN
- STAGE GEL ALS TATRAS
- MADEIRA
- CAMERUN
- KEBNEKAISE
- ELBRUS
- MT MERU (NEPAL)

15 de març

52 travessa amb esquís

BA

SIERO

A més a més:

Conferències

Activitats infantils

Sortides de raquetes



Ajuntament Esterri d'Àneu

 @uecbarcelona
#Bassiero52

 /CursaBassiero



Generalitat de Catalunya
 esportcat


UNIO DE FEDERACIONS
ESPORTIVES DE CATALUNYA



Federació d'Entitats
Excursionistes de Catalunya
Federació Catalana d'Alpinisme i Escalada

www.uecbarcelona.org/bassiero