



més que muntanya

sefm₁₄₁

Butlletí Secció Excursionista del Foment Martinenc
www.sefm.cat gener-febrer 2012



**ALTA MUNTANYA
EXCURSIONISME
ESCALADA
BARRANCS
VIES FERRADES
LLOGUER DE
MATERIAL**

Pl. Paul Claudel, 2
08031-Barcelona

Tel. 93.18.765.18
equipat@equipatb.com
www.equipatb.com



**Ca
Feipet**
hotel rural

Carrer de les Pedres, 2
17539 Olopte - Girona

Tel. 972 14 70 21 ó 620 93 83 06 - Fax. 972 14 70 45 hotel@cafeipet.com - www.cafeipet.com
Preus especials als socis de la SEFM

Andrés Castillo

BARCELONA 1991-2011

JOIERIA RELLOTGERIA

20è aniversari

C/. Rogent, 106

08026 Barcelona

Tel. i Fax 934350862

joieriaandrescastillo@hotmail.com

ELÈCTRICA MINERVA

oooooooooooooooooooooooooooo

PILES Rogent, 76 - Tel. 934 362 713 **BOMBETES**
FUSIBLES 08026 BARCELONA

oooooooooooooooooooooooooooo

FIL ELÈCTRIC **EQUIPS**
PETIT MATERIAL **FLUORESCENTS**
ELÈCTRIC

ELIFER MOBLES

Rogent, 92-94

Tel. 93 436 02 08

Fax 93 456 93 54

08026 BARCELONA

elifermobles@yahoo.es

ÒPTIQUES TUTUSAUS



OPTICS DES DE L'ANY 1910

Mallorca, 602 Tel. 93 245 94 55

Rogent, 80 Tel. 93 435 12 77

Corsega, 671 Tel. 93 456 22 01



EDITORIAL

Espero que entre regal i regal, pugueu dedicar un temps a llegir aquest nou butlletí que us hem preparat.

En ell, recordarem que la secció va preparar durant l'últim trimestre de l'any passat un parell d'activitats que van portar de corcoll a la Junta, i a alguns socis com a col·laboradors.

En aquest mes de novembre, s'ha dut a terme la XXXII Cursa Popular Clot-Camp de l'Arpa-Verneda, amb un èxit rotund, amb més de 1.400 inscrits.

I la segona activitat realitzada és la 3a edició del Concurs de Ressenyes de Muntanya, amb més participació que en la darrera edició.

Sense adonar-nos-en, ara que no ens senten els que treballem dur per poder realitzar aquestes activitats, hem establert un precedent.

Gent aliena a la secció, per exemple, ens ha arribat a dir que l'organització de la cursa no té res a envejar a la de la Mercè, o la dels Bombers... Que la gent ja s'anota a l'agenda per a finals d'octubre tenir preparada una ressenya d'aquella zona que tant els agrada, que la volen presentar al concurs de ressenyes...

Us vull agrair a tots els que col·laboreu de forma desinteressada en aquests, i altres projectes de la SEFM la bona feina feta. Sense vosaltres sabem que no les podríem dur a terme.

I amb la vista posada primer en la Mostra, el concurs de fotografia després, i sense oblidar les activitats pròpies de la secció, que són les excursions, continuarem treballant per als nostres estimats socis i estimades sòcies.

Jaume Cañas

Portada: Camí de Sant Martí del Corb (Garrotas)

Pàg. 3: Editorial

Pàg. 5 a 7: Activitats

Pàg. 10 a 14: Col·laboracions

Autor: Jaume Figuera

Pàg. 4 : Secretaria, Notícies, Activitats

Pàg. 8 i 9: Fotos activitats

Disseny portada: Jaume Figuera

Elaboració: Lúdia Cabré

Col·laboració: C. Normalització Lingüística



SECRETARIA

Durant el mesos de novembre i desembre s'han donat d'alta com a sòcies de la Secció Excursionista les següents persones:

Ramon Teixidó i Tomàs Trens.

Els donem la benvinguda a totes!!!

NOTÍCIES

EQUIPA'T, LA NOVA BOTIGA DE MUNTANYA

Fa pocs mesos s'ha obert una nova botiga especialitzada en material de muntanya, tan de venda com de lloguer, molt a prop nostre, a la plaça Paul Claudel nº 2 (Virrei Amat) de Barcelona.

La Secció Excursionista Foment Martinenc ha arribat a un acord amb ells i ens faran un 5% de descompte a tots els socis (a excepció d'ofertes i llibreria).

Tal com diuen la Raquel i l'Ernest: **"a la muntanya Equipa't bé!"**

LES NOSTRES ACTIVITATS

QUÈ FAREM?

Durant els mesos de gener i febrer de l'any 2012 tenim previst fer les activitats que trobareu en el full adjunt i de les quals fem aquest resum:

- 2 sortides de senderisme: GR4.
- 1 sortida del cicle "Anem d'aventura"
- 4 sortides del cicle d'aprenentatge.
- 2 sortides de BTT.
- 8 sortides del grup de veterans exctes.
- Naturtrec

32a CURSA CLOT-CAMP DE L'ARPA-VERNEDA

Carta d'agraïment

El passat diumenge dia 13 de novembre, la Secció va organitzar la 32a cursa del Clot- Camp de l'Arpa- Verneda. Aquest any ha estat molt especial per a mi, per diversos motius que no vénen massa a "cuento" ja que són personals,



tot i que molts de vosaltres ja els sapigau. Simplement us vull donar les gràcies per la vostra col·laboració i participació en dita cursa, ja que sense vosaltres no es podria fer. Aquest any com ja he dit abans ha estat molt especial per a mi, però entre tots heu fet que la cursa fos un gran èxit, tant de participació de gent corrent com per vosaltres, que heu estat fantàstics.

Torno a donar-vos les gràcies per tot, en nom meu, com a responsable, i en nom de l'equip que el formem com a caps visibles -però això no vol dir que vosaltres no tingueu el vostre granet de participació que com ja he dit sense vosaltres no seria possible aconseguir-ho-.

Per això torno a repetir moltes gràcies a tots, membres de l'entitat, secció excursionista, Asme, cases col·laboradores, Ajuntament, col·legi Zafra, Guàrdia Urbana, etcètera. Simplement, us volia expressar el meu sincer agraïment per tot el que heu fet per la Cursa. Moltes gràcies a tots, i esperem poder-nos veure en properes edicions, per poder fer més gran la nostra cursa, la de tots per diferent motius.



Fins aviat, **MOLTES GRÀCIES** a tothom.

Josep Sedeño



III Concurs de Ressenyes de Muntanya de la Secció Excursionista del Foment Martinenc

Divendres 25 de novembre vam portar a terme l'acte de lliurament de premis de la 3a edició del Concurs de Ressenyes de Muntanya que enguany va comptar amb la col·laboració d'Armand Ballart i Mireia Miró com a membres del jurat (aprofitem per donar-los les gràcies novament).

Aquesta edició ha tingut més participants que les anteriors i han estat 10 les ressenyes que han passat a la fase eliminatòria. Serà que el concurs comença a ser conegut entre els aficionats al món excursionista? Esperem que així sigui i que es pugui seguir portant a terme durant moltes altres edicions, perquè la iniciativa s'ho val.



L'entrega de premis estableix el punt i final de molts mesos de treball i es va desenvolupar amb la participació d'Armand Ballart en nom del jurat, representants del Foment Martinenc, de la Secció Excursionista i de tots els premiats que després de recollir els premis i explicar els seus treballs van poder passejar pel mercat de 2a mà de material de muntanya i per la mostra de revistes de muntanya.

Aquest concurs, que pretén ser una iniciativa per promoure l'excursionisme i els esports de muntanya i fomentar el coneixement del territori i els seus punts d'interès, proposa nous itineraris i reptes a persones que s'inicien en aquest món o per aquelles que ja hi tenen una llarga trajectòria. Però també vol ser una via d'incentivar l'activitat dintre de la pròpia secció. Per tal que tothom pugui gaudir dels resultats, algunes de les ressenyes guanyadores es publiquen posteriorment a la revista [Vèrtex](#), però ara les podeu consultar al web de la secció (<http://sefm.cat/ca/ressenyes.html>) si encara no hi heu entrat us animo a fer-hi una volta.



Des de la SEFM treballarem perquè properes edicions d'aquest concurs segueixin acostant racons i compartint experiències que ens permetin gaudir del nostre territori i de la nostra activitat, per això us animem a compartir aquesta proposta.

Les ressenyes guanyadores en l'edició del 2011 han estat:

1r premi

Muntanyisme Bàsic - Especialitat: Senderisme

Dels boscos del Maresme a la plana del Vallès, de *Rafa López Martín*



Modalitat Tècnica - Especialitat: Escalada

De com descobrir una paret es pot convertir en una obsessió, *d'Ivan Ruiz Esquinas* del Centre Excursionista Sant Quirze de Besora

2n premi

Muntanyisme Bàsic - Especialitat: Alta muntanya

Salòries, Bassiets i Torre de Cabús, *de Carles Gutiérrez i Burniol* del Centre Excursionista Sant Vicenç de Castellet

Modalitat Tècnica- Especialitat: BTT-

Pedalant pel Montseny. Una ascensió al Turó de l'Home, *de Manel Garcia Dinkowitz* de la Secció Excursionista del Foment Martinenc

3r premi

Muntanyisme Bàsic - Especialitat: Senderisme

De Palol de Revardit a Sant Martí de la Mota, *de Francesc Xavier Gregori* del Club Alpí Palamós

Modalitat Tècnica - Especialitat: Cursa muntanya

El Tudó, *de Joan M. Vives Teixidó* de la UEC Gràcia

Moltes gràcies a totes les persones que d'una manera o altra heu donat suport a l'activitat! I ja podeu començar a pensar en nous itineraris o guardeu material per al mercat de 2a mà!

Fins a la propera edició!

GRUP DE VETERANS

Ja farà més d'un any que anem fent les excursions o sortides entre setmana les quals ens han permès fer un balanç molt positiu, descobrint nous valors que ens obliguen a seguir amb aquesta tasca. Durant tot aquest temps voltant per les nostres muntanyes hem comprovat i vist que altres companys, com nosaltres, de diferents llocs fan aquesta mateixa activitat amb la mateixa implicació i companyonia que nosaltres.

Aquesta implicació que representa l'excursionisme en si, em fa pensar que som un referent per a la gent més jove per seguir estimant aquestes activitats en un futur, ja que les muntanyes sempre estan presents i en el seu silenci guarden tota mena de secrets, esdeveniments i història, en aquest món màgic i espiritual, malgrat l'ús que se'n fa a tots nivells, per traure'n el màxim profit lúdic o qualsevol altra forma o manera que les malmeten.

Dit això i aprofitant les dates en què estem, vull felicitar i desitjar en nom de tot el Grup de Veterans, un bon Nadal amb l'esperança de millorar el proper any.

Jordi Cabré



FOTOS ACTIVITATS REALITZADES



Gisclareny

Foto: Joaquim Cobos



Olot-S. Miquel del Corb

Foto: Jaume Figuera



Sant Cristòfol

Foto: Montserrat Soler



Matagalls

Foto: Montserrat Soler



BTT: Montsec

Foto: Manel García



GR4: Coll de Pal—Santuari Falgars

Foto: Montserrat Soler



Collserola

Foto: Jordi Cabré



Ruta: El brogit de la vall

Foto: Albert Sintes



Palamós

Foto: Jordi Cabré



Cursa Clot-Camp de l'Arpa-Verneda

Foto: Josep Vallvé



Badalona

Foto: Jordi Cabré



GR4: Santuari Falgars-Borredà

Foto: Lúdia Cabré



GR83: CAMÍ DEL NORD

PUJADA AL CIM DEL CANIGÓ

Dies 14 i 15 de maig: Prats de Molló - refugi de Marialles

Dies 17 i 18 de setembre: refugi de Marialles - Prada de Conflent

Els dies 14 i 15 de maig vam sortir amb la intenció de fer l'etapa més esperada de tot el recorregut sortint de Prats de Molló i acabar fent l'ascensió al cim del Canigó.

El mal temps que havia fet durant la setmana que a la muntanya havia deixat força gruijors de neu, i les adverses condicions meteorològiques, no auguraven gaires possibilitats de tenir un bon resultat. Tot i així ho vam intentar.

Vam deixar la bonica població de Prats de Molló sortint per darrere les muralles i ens vam enfilem per un bonic camí corriol que s'endinsa al bosc de pi negre i puja fins al coll del Miracle. Des d'aquest coll, el camí continua per boscos, vorejant rierols i sense deixar de fer pujada. El desnivell que s'ha de superar és prou important ja que des de Prats de Molló fins al pla Guillem –punt més elevat de l'etapa- ens separen 1.500 m. Un cop superat el Roc de la Begna arribarem fins a uns plans on s'hi troba el Refugi de les Estables.

En aquest punt, ja dominem una panoràmica sobre les altes muntanyes que denota que ens hem endinsat al cor del Pirineu axial, a l'extrem més oriental. La pica del Canigó, encara que només amb 2.784 m d'altitud, fou considerada la muntanya més alta dels Pirineus a causa del brusc desnivell que la separa de la plana del Rosselló i que la fa molt més impressionant que altres muntanyes encaixonades a les valls més elevades.

Aquí pren una gran importància la variació climàtica altitudinal, que dona lloc a un dels gradients més acusats dels Països Catalans; en poc més d'una desena de quilòmetres, es passa d'un clima mediterrani, amb temperatures mitjanes anuals de 14 graus i precipitacions de 600 mm a uns 400 m d'altitud, a un clima d'alta muntanya amb temperatures mitjanes anuals de 2 graus i precipitacions de 1700 mm a uns 2600 m d'altitud.

També pel que fa a la vegetació, partint de les cotes més baixes al fons de les valls, cap a les zones més elevades, trobem primerament l'estatge basal mediterrani, representat per alzinars i sureres. Cap als 800 m d'altitud trobem l'estatge montà, amb rouredes, i l'estatge altimontà, amb fagedes i boscos de pi negre. Seguidament trobem l'estatge alpi ocupat per prats, i a les crestes culminants, grans extensions de roca i plantes en coixinet adaptades a condicions extremes.

Des del refugi de les Estables fins al coll de la Regina ens separen només 500 m. El corriol que surt a la dreta del camí ens portarà fins al pla Guillem tot fent pujada continuada i carenejant durant tot el recorregut. El temps empitjora i comença a ploure, i això fa que calgui posar-hi una mica més d'esforç. La visibilitat és dolenta i quan arribem al pla Guillem és gairebé/quasi nul·la. L'alta muntanya ens mostra així mateix la seva cara menys amable, com si volgués recordar-nos que sempre cal mirar-la amb respecte. Fa vent, i encara resten zones on la neu no ha desaparegut.

El pla Guillem és un bonic indret on hi ha una barraca de pastors i una magnífica panoràmica sobre el massís, de la qual malauradament no podem gaudir. A partir



d'aquí el camí és tot baixada, primer per una drecera, que ens porta a trobar una pista que no deixarem fins a arribar al refugi de Marialles, molt ben situat en un magnífic paratge d'alta muntanya.

Com que les previsions climatològiques es van complir tal com s'havia dit, durant la nit no va deixar de ploure, aigua que va ser neu molt més amunt, i per tant vam prendre la decisió d'ajornar l'ascensió i fer camí cap a Cortalets seguint el GR10.

Els dies 17 i 18 de setembre, ho vam intentar ja definitivament. Vam sortir de bon matí des del refugi de Marialles, on hi havíem deixat els cotxes, tot venint de Prada de Conflent. S'havia anunciat mal temps a partir del migdia, per tant calia no entretenir-nos gaire en la sortida i procurar fer els primers trams de camí de forma lleugera.

Sortim igualment seguint el GR10 fins a travessar el riu Cadí tot resseguint per la part més baixa de les muntanyes que envolten el cim. Poc després de creuar el riu deixem el camí que fa el GR10 per girar a la dreta en direcció al refugi Aragó; aquests seran els darrers trams que farem per boscos, ja que un cop enfilem amunt cap els plans de Cadí, el camí ja es torna costerut i pedregós. Quan s'arriba a la carena, encara ens queda un feixuc i llarg tram entre roques i pedres descompostes fins que arribem al peu de la xemeneia, darrer obstacle per coronar per fi el Canigó.

Es coneix com *la xemeneia*, -perquè amb una certa imaginació els darrers metres s'hi assemblen- una paret de pissarra, d'uns 400 m d'altitud, ben protegida i que a cop d'ull es veu força impressionant, però que tenint cura, i si les condicions són adequades -sense neu-, es pot fer amb certa facilitat. El possible itinerari a seguir està assenyalat amb uns punts rodons de color vermellós i que va aprofitant escletxes i graons a la mateixa pedra per facilitar-ne la progressió, això sí, sempre amb l'ajuda de les mans.

Tal com estava previst quan vam arribar-hi, el temps ja havia canviat i els núvols amenaçaven pluja, però per sort no es va materialitzar l'amenaça i vam poder fer l'ascensió amb seguretat. En arribar al cim teníem una barreja de sentiments, ja que havíem assolit el punt més culminant del nostre projecte. El GR no s'havia acabat - quedava baixar fins a Prada de Conflent- però ningú posarà en dubte que després de fer el darrer tram de la xemeneia poguéssim tenir la satisfacció, no tan sols de fer cim, sinó d'haver coronat un dels cims més emblemàtics del Pirineu.

El Canigó és la muntanya mítica dels catalans, el bastió pirinenc que prop del mar emergeix sobre la immensa plana del Rosselló per mirar a banda i banda com batega el cor d'un país que viu a cavall de dos estats diferents. El Canigó ha estat al llarg dels segles testimoni silenciós dels esdeveniments històrics de Catalunya; ha inspirat escriptors, poetes i músics que han fet d'aquestes parets de roca granítica un veritable símbol. El Canigó és també la muntanya màgica on cada 23 de juny s'encén la flama que s'escamparà per tots els Països Catalans per celebrar el solstici d'estiu.

Però no ens podem quedar al cim, cal reprendre el camí i ara toca fer baixada per l'altre vessant en direcció al refugi de Cortalets. Aquesta via de baixada és la que més habitualment se sol fer, ja que no té la dificultat de la ja comentada xemeneia. Els primers trams són una mica més pedregosos i cal anar en compte, però no presenta cap dificultat. Després ja es converteix en corriol d'alta muntanya, i és alhora una talaia des de la qual es pot contemplar i gaudir d'una magnífica vista. Més endavant enllacem de nou amb el GR10, i uns 500 metres abans d'arribar al refugi tro-



bem l'estany des d'on es pot contemplar, si girem una mica sobre nosaltres mateixos, el cim del Canigó.

El xalet de Cortalets es troba en un bonic entorn, rodejat de boscos de pi negre. Ens hi quedarem per reposar fins l'endemà que de nou continuarem la travessa per fer el tram final que ens durà fins a Prada de Conflent.

Des de Cortalets baixem cap a Sant Miquel de Cuixà pel Roc Mosquit i el coll de Clarà. Un cop arribem al coll de Cortalets, deixem el GR10 de nou i continuem per un corriol que entre boscos de castanyers, roures i fagedes es dirigeix en forta baixada continuada fins a la petita població de Taurinyà. El desnivell que haurem de cobrir és de quasi 1.500 m. El camí és força agradable i entretingut, ja que combina trams de bosc i altres on el camí s'obre molt més i regala unes magnífiques vistes sobre el massís i la plana.

Sortim de Taurinyà en direcció a Sant Miquel de Cuixà, però ja sota la pluja que feia estona que ja ens amenaçava.

Sant Miquel de Cuixà és un monestir benedictí situat al peu del Canigó, a la vall del riu de Llitera o ribera de Taurinyà, al Conflent. Va ser fundat per l'arxipreste Protasi l'any 879 però va ser amb els abats Garí i Oliba quan es va convertir en un dels centres espirituals i culturals més importants de Catalunya en temps feudals. És el monument més interessant de l'arquitectura preromànica o del romànic inicial.

El 1008, Oliba, tercer fill del comte Oliba Cabreta, és triat abat de Ripoll i de Cuixà. El 1017 serà nomenat bisbe de Vic i posteriorment funda Montserrat. L'activitat constructora d'Oliba al monestir fou molt important i edificà, entre altres, la cripta circular dita de la Nativitat o del Pessebre, amb un pilar central molt gros on es venerava la imatge romànica de la Mare de Déu del Pessebre. D'altra banda, l'existència d'un escriptori, bressol de la historiografia catalana, dona testimoni de l'alt nivell cultural assolit pel monestir d'aquella època.

Després de deixar el monestir, fem els darrers quilòmetres fins a Prada de Conflent per la carretera, ja que la pluja cada cop és més intensa i ens cal arribar al més aviat possible.

Prada (o Prada de Conflent; oficialment, en francès, *Prades*) és la vila capital de la comarca nord-catalana del Conflent. Administrativament és una comuna francesa del departament dels Pirineus Orientals. Etimològicament, Prada vindria del llatí *prata* (praderies). La primera menció del lloc data del 843. És en aquesta data que Carles el Calb féu donació al comte d'Urgell i Cerdanya de la vila de Prada. El comte fa donació de la vila a l'abadia de la Grassa cap al 855. Prada esdevé llavors senyoria de la Grassa, estatut que el poble conservarà fins a la Revolució.

Pau Casals i Pompeu Fabra, com altres republicans exiliats, hi trobaren refugi després de la fi de la Guerra Civil espanyola. El músic català fou l'impulsor de la creació el 1950 d'un festival de música que es coneix amb el seu mateix nom. Tots els estius, des del 1968, també s'hi celebra la Universitat Catalana d'Estiu.

A l'estació del ferrocarril de Prada de Conflent donem per acabada la nostra aventura, i ens acomiadem del Canigó que s'ha cobert amb el blanc mantell amb què l'ha vestit la nevada primerenca que ha caigut les darreres hores. Però cap viatge és complet si no hem après alguna cosa més. Si tornem més savis per tot el que hem vist o escoltat i per tot el que hem descobert és perquè hem caminat amb els sentits.



El pintor rus Kandinsky –gran amant de la música- deia: “*La transferència de les sensacions del domini d’un sentit a un altre ens permet escoltar els colors i veure els sons*”. Tot fent una abstracció d’aquestes paraules, podríem dir que si hem estat capços de fondre en una sola simfonia la llum del sol, els colors dels arbres, el soroll del vent i el silenci de la solitud de l’alta muntanya, el nostre viatge haurà estat una obra d’art.

Que el pas del temps no esborri mai el que hem viscut i hem compartit junts tots els que hi hem participat.

Text: Carmen Lucas

GR10 DEL CANTÀBRIC AL MEDITERRANI

Arles-sûr-Tech - Le Perthus

Setembre de 2011, festes de la Mercè a Barcelona i nosaltres (molt a pesar d’algú de nosaltres), ens saltem les festes per fer un tram més d’aquest GR.

Hem recuperat un dels components del grup després de la lesió d’aquest estiu i tornem a ser quatre els que ens plantem a la població d’Arles-sûr-Tech (282 m). Esmorzem al mateix banc on vam dinar la darrera vegada i un cop les piles carregades sortim de la població. Creuem el pont sobre el riu Tec en direcció al coll de Paracolls (902 m) on arribem després d’una bona pujadeta. Baixem i ens enxampa una bona tempesta i no sabem què fer: si parar i arraulir-nos sota la capelina o seguir una mica més, ja que no queda gaire per arribar a una eco-gîte que hi ha a mig camí. Fem les dues coses: parem un breu instant i, “cansats” d’estar aturats, tornem a caminar i creuem el riu Modony. Ens dirigim cap a la gîte, on ens eixuguem i dinem ben asseguts a taula mentre comentem si és preferible ser “ecològic” o “higiènic”, un cop hem vist com està muntat el sistema de vàter d’aquesta eco-gîte.



Després de dinar ja no plou, tot i que està força emboirat i els arbres força mullats, per això no amaguem gaire les capelines. Pugem fins al coll de Cerdà (1.058 m) on ens vigila el Roc St. Sauveur (1.235 m). Seguim cap a la collada de Sant Martí i després fins al coll de Puits de la Neige (1.289 m), on algú s’ha descuidat diverses peces de roba interior (i de marca!). En aquest punt ens desviem del GR per

anar a dormir al santuari de les Salines (1.080 m) tot passant per boscos impressionants.

L’encarregat de fer les reserves no ha fet gaire bé els deures i, tot i que estava previst dormir a la part lliure del refugi, també estava previst que els guardes ens deixessin preparat el sopar, cosa que no ha estat així i hem hagut de



compartir el poc menjar com a bons companys. Abans de sopar, encenem un bon foc, ja que fa molta humitat i comença a fer fred. Dormim amb dos nois que també estan fent un tram de GR i ens lliurem de compartir refugi amb una gran colla de joves que pretenien celebrar l'aniversari d'un d'ells... Sort per nosaltres que hem pogut descansar i sort per a ells que no han hagut de patir les "represàlies" a primera hora del matí següent.

L'endemà enfilem fins a retrobar el coll de Puits de la Neige i reprenem el GR. Anem baixant i pujant sense perdre gaire alçada pel mig del bosc de Campans. Tenim un petit descuit i ens saltem un pas barrat, però que corregim de seguida i tornem al bon camí fins al coll de les Cireres (1.015 m). Des d'aquí anem, per una baixada *trenca-genolls*, fins a la població de L'Illa (548 m), on fem una bona hidratació i coincidim amb la parella que ha dormit amb nosaltres; han arribat abans perquè no han seguit el GR (a nosaltres es veu que ens agrada fer voltes per arribar als llocs...).

Sortim de la població en direcció al coll de la Figuera (685 m) i pràcticament serà tot pista fins al final. Abans d'acabar, passem pel mig d'una reserva naturalista (Mas Nou, 667 m), on trobem un cartell informatiu sobre el "club de gimnàstica i expressió naturalista" on els *randonnées* estem autoritzats a passar, encara que anem vestits... però està prohibit portar càmeres de fotos i de vídeo, sense autorització.

La pista (a vegades corriol) passa per les fites frontereres. Comencem a veure el final d'etapa i també la pujada de la següent. Tot i estar arribant al mar, encara ens queda algun desnivell a tenir en compte. És fàcil infravalorar aquestes etapes quan mires el mapa i veus les alçades màximes, però, és clar, s'ha de pensar que se surt de cotes molt baixes i els desnivells són els que són.



Anem contornejant el fort de Bellaguarda, tot passant per la via Domitia, i veiem les runes romanes de Panisars (335 m), passem pel cementiri militar del segle XVI fins que arribem a Le Perthús (290 m), on ens espera un dels cotxes. El pas del Perthús és el més baix dels Pirineus orientals. Anem a recuperar l'altre cotxe i parem a dinar/berenar a l'àrea de servei de l'Empordà.

A Barcelona, hi ha qui encara té forces i ganes per anar a veure el piromusical de la Mercè i posar punt i final a una Mercè especial.

Text i fotos: Lúdia Cabré

PROVENZA, 598 / TEL. 93 456 41 70 - 08026 BCN
ROGENT, 51 BIS / TEL. 93 455 21 68 - 08026 BCN

MODA HOME

flis flás

**BAR REST.
FOMENT MARTINENC**

**FESTES D'ANIVERSARI.
GRUPS D'EMPRESES.
CUINA DE MERCAT PER
ENCARREC.
PREUS A MIDA.**

TELF: 653-77-19-44 MIQUELVILO@HOTMAIL.COM



Us desitgen Bon Nadal i
feliç any nou!

SECCIÓ EXCURSIONISTA DEL FOMENT MARTINENC

Carrer Provença, 591-593 - 08026 Barcelona

Telèfon 934 357 376 - 679 380 362

www.sefm.cat

info@sefm.cat