



més que muntanya

sefm¹⁴³

Butlletí Secció Excursionista del Foment Martinenc

www.sefm.cat

Maig-Juny-Juliol 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

FM

1877

Andrés Castillo

BARCELONA 1991-2011

JOIERIA RELLOTGERIA

C/. Rogent, 106

08026 Barcelona

Tel. i Fax 934350862

joieriaandrescastillo@hotmail.com

ELÈCTRICA MINERVA

PILES Rogent, 76 - Tel. 934 362 713 BOMBETES

FUSIBLES 08026 BARCELONA

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

Benvolguts socis, i benvolgudes sòcies,

Avui parlaré del butlletí, aquesta eina que tenim per comunicar-nos amb els socis i sòcies de la SEFM.

Donant una ullada al llibre del centenari, que va escriure en Josep Formatger, amb una tasca d'investigació i recollida de dades important, recopilem la següent informació:

El primer butlletí va sortir el 1931, i es desconeix quantes edicions va tenir. Després de la Guerra Civil hi va haver una tongada des de 1949 fins l'any 1954. Es va reprendre el 1955 fins el 1961, del 1965 al 1968, del 1971 al 1977, del 1979 al 1981 i del 1982 al 1985.

El setembre de 1993 torna a aparèixer, fins al dia d'avui. Cap al gener del 1995, en el número 57, la Lúdia s'incorpora en el procés d'edició. Ha estat l'etapa més llarga durant la qual hem tingut un butlletí (17 anys), i si se'm permet, un butlletí de qualitat.

Però tota tasca necessita sang nova, noves maneres de veure la secció i noves maneres de transcriure-la. I ara volem donar un pas en aquesta direcció, passant el relleu a un soci / sòcia que s'incorpori al butlletí amb ganes de coordinar l'edició de nous números. Algú amb empena per seguir la tasca que amb tant de compromís ha portat a terme la Lúdia. És un repte, sí; un compromís, cert; però des de la junta us encoratgem a formar part d'aquesta nova etapa del butlletí, per poder mantenir aquesta eina que ens acostava el dia a dia de la secció, i l'activitat de tots els socis.

Si voleu posar fil a l'agulla, acosteu-vos a la secció i parlem-ne.

Mentrestant, aquí teniu una nova edició del butlletí, amb articles i activitats dels nostres socis.

Bona lectura.

Jaume Cañas

Portada: Grandes Jorasses (foto guanyadora premi popular *In memoriam Jordi Hernández* de la 15a Mostra d'Audiovisuals i Fotografia de muntanya de Sant Martí) Autor: Albert Miguel Canela

Pàg. 3: Editorial

Pàg. 4 : Secretaria, Biblioteca, Activitats

Pàg. 5 a 7: Activitats

Pàg. 8 i 9: Fotos activitats

Pàg. 10 a 14: Col·laboracions

Disseny portada: Jaume Figuera

Elaboració: Lúdia Cabré

Col·laboració: C. Normalització Lingüística



SECRETARIA

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

Jesús Rovia.

Els donem la benvinguda!!!

BIBLIOTECA

En els darrers mesos s'han actualitzat i ampliat els mapes de la biblioteca.

Tots els socis de la SEFM tenen accés a la biblioteca per a consultes i per a préstecs.

LES NOSTRES ACTIVITATS

QUÈ FAREM?

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

- 3 sortides de senderisme: GR4.
- 2 sortides de manteniment del GR83.
- 6 sortides del cicle Anem d'aventura.
- 2 sortides de BTT.
- 7 sortides del grup de veterans exctes.
- 1 sortida de "100 cims"
- 1 sortida d'arranjament de la Font de Can Güell.
- 47è concurs fotogràfic de la SEFM



Us ampliem i us recordem alguns detalls de les activitats:

GR4: la sortida del mes de juny **s'ha passat a dissabte 16**, ja que coincidia amb al sortida social del Foment Martinenc, que es farà a Sant Agustí del Lluçanès (trobareu més informació sobre la sortida social a la secretaria de l'associació).

La darrera etapa, l'1 de juliol, l'autocar combinarà la sortida de GR amb sortida cultural a Montserrat i després anirem tots a dinar al restaurant de la Vinya Nova a Collbató).

GR83: Es continua amb el manteniment d'aquest GR, del qual, la SEFM, és responsable. Les sortides de repintat de marques, etc. estan obertes a tothom que hi vulgui participar.

100 cims: Encetem aquest seguit de sortides en el que s'aniran a fer alguns dels cims que proposa la FECC per assolir la fita de 100 cims. Segons podem trobar al web de la FEEC, la definició de "100 cims" és la següent:

El repte dels "100 cims" no és una competició. La FEEC, a proposta de les Delegacions Territorials, ha elaborat un catàleg amb els cims més representatius i característics de Catalunya. Dels cims del catàleg, cadascú pot escollir els cent cims que li siguin més atractius i que li permetin superar el repte.

L'objectiu que es pretén amb els "100 cims" és conèixer les diferents contrades del nostre país mitjançant l'excursionisme. Per tant, no és un repte apte únicament per les persones més ben preparades, sinó que tothom hi té cabuda, ja que en el catàleg hi ha cims de tota mena, des dels de baixa muntanya fins als 3.000 del Pirineu.

Festes de primavera: Aquesta activitat és organitzada pel Foment Martinenc i hi participen totes les seccions de la casa.

Com que la festa major del barri és al novembre i no és temps d'estar gaire al carrer, fa anys, l'associació va decidir traslladar alguns dels actes de festa major al mes de maig i poder gaudir del bon temps i a la vegada obrir les portes a la gent del barri; per això el 12 de maig hi ha la jornada de portes obertes al Foment i la SEFM tindrà paradeta al carrer Rogent i també estarà obert el boulder.

Dins dels mateixos actes, també hi ha la mini lliga de futbol sala entre seccions, que serà el 19 de maig. Si no podeu participar com a jugadors us esperem com a públic per animar l'equip de la nostra Secció.



GR-83 El nostre Camí del Nord

ENGINY D'UN SENDERISTA

Haviem quedat a les 8 del matí a l'estació de Sant Andreu.

Per què aixecar-nos tan aviat?, al cap i a la fi, serà anar a fer una mica de repàs a quatre senyals...

I quina va ser la meua sorpresa, quan vaig veure que els integrants del grup anaven molt ben preparats i amb tota mena d'informació sobre quins llocs havíem d'anar a revisar les marques d'aquell històric GR-83 amb el compromís adquirit de tenir cura d'aquest antic i bell camí.

El dia abans, vam anar a comprar el material, uns pots de pintura, blanc i vermell, com no podia ser d'altres colors, i un parell de pinzells. Necessitàvem quelcom més? Sí, unes tisores per a podar algun esbarzer o mala herba. Ah, i també un podall per si hi havia alguna branca al mig del camí.

Vam arribar puntualment i primer de tot vam esmorzar al costat d'unes gegants carbasses; lògicament, es va produir la primera pregunta del dia: de quina mena de raça eren aquelles carbasses?

Després d'una bona estona, una bona conversa i un bon tros de coca feta a casa, vam començar el nostre recorregut, això sí, primera i última ensopegada, creuar el riu, ja que baixava ple a vessar i davant la impossibilitat de creuar-lo vam haver d'agafar el cotxe.

De mica en mica, seguint la traça de les marques del GR-83, vam anar fent camí i comprovant que, tant d'anada com de tornada, no hi hagués cap dubte sobre la traça del recorregut.



Vam començar a creure que alguna cosa havia canviat d'ençà que s'havien enviat els últims informes a la Federació.

Ara pinta tu i jo t'immortalitzo... Aquí s'hauria de marcar un pas barrat, perquè no hi hagi algú despistat que vagi pista enllà... Aquí el senyal no es veu gaire i es presta a confusió. Jo faig la coordinació.

L'itinerari a seguir va ser:

Un primer tram entre Mas Ollé i Viabrea al riu Tordera sota l'autopista AP-7. Un segon tram sota Riells, a prop de Can Rumià i Can Roig, entre el bosc de les Agudes i l'Aulet de Tordera. I un tercer tram a Arbúcies, entre Can Roc i St. Clement, a la Perxada del Replà.

Per què ets cuidador de senders? Els camins, abans de nosaltres, els han



caminat infinitat de persones i, pas rere pas, els ha anat forjant la pols. Gent diferent, gent plaent, amb pors i plors, amb alegries i tristeses, amb criatures, ancians, carretes i bicicleta. Ajudar a conservar aquestes singladures i que el pas del temps no faci perdre els camins ral, de sirga o camins de bast, seria una contribució a la continuïtat històrica de Catalunya.



Un dia algú va dir: "Si us arribem a vendre la nostra terra, estimeu-la, com nosaltres l'hem estimada. Tingueu-ne cura, com nosaltres n'hem tingut, i conserveu el record d'aquesta terra tal com us la lliuràrem".

Finalment, el temps se'ns va tirar a sobre, altres compromisos adquirits ens feien decidir la tornada a casa, esperant una propera sortida per a continuar aquest llarg camí.

4 de març de 2012

Mònica Pedret

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!"**



FOTOS ACTIVITATS REALITZADES



Capafonts

Foto: Jordi Cabré



GR4: S. Pau Pinós-Sta Maria Cornet

Foto: Dimas Abelló



Ventolau

Foto: Albert Sintes



Manteniment GR83

Foto: Jaume Figuera



La Salut

Foto: Jordi Cabré



Xerrada sobre allaus

Foto: Jaume Figuera



Folgueroles

Foto: Jordi Cabré



Ruta dels refugis (Montsant)

Foto: Montse Alba



Tossa Plana de Lles

Foto: Albert Sintes



Mura

Foto: Jordi Cabré



Prades

Foto: Jordi Cabré



GR4: Sta Maria Cornet—Cabrianes

Foto: Dimas Abelló



COL·LABORACIONS

ARVA – PALA – SONDA els grans desconeguts hivernals

El passat mes de març des de la SEFM vam tenir l'oportunitat de participar en una sessió pràctica sobre **Tècniques de rescat en cas d'allaus** complement a la xerrada prèvia **Allaus i condicions de muntanya a l'hivern que ens va donar Equipa't**.

Per a la gent que fem muntanya, les sortides a la neu moltes vegades són el caramel de la temporada d'hivern. Fer muntanya hivernal demana una preparació física, però també tècnica, i sovint oblidem que aquesta part tècnica, a més del coneixement bàsic del material, també ha d'incloure el coneixement dels sistemes de seguretat i de recerca de víctimes en cas d'allau. Perquè les allaus són una realitat de l'entorn que cal tenir present i mai està de més formar-se mínimament per fer l'activitat amb una major garantia d'èxit.

Heu sentit parlar de l'**APS**?

Arva, Pala i Sonda (APS) haurien d'acompanyar-nos sempre amb el piolet, els grampons i el frontal (amb piles) entre altres coses, quan anem a fer neu. No només quan valorem que farem una activitat amb un risc més elevat o pel grau de dificultat que puguem anar a buscar, sinó pel que ens puguem trobar sense buscar-ho!



La sortida ens va servir d'una banda, per tenir nocions de què és i com funciona un ARVA (important, com dur-lo posat i com ha d'estar connectat). I de l'altra, com dos elements tan simples com una PALA i una SONDA poden ajudar-nos a minimitzar el temps d'un rescat si coneixem la manera d'optimitzar la seva funció. I és que les estadístiques mostren que si som capaços de rescatar un company en menys de 15 minuts tenim un 90% de possibilitats de rescatar-lo amb vida, després, aquesta possibilitat cau fins al 20%.

Després de l'explicació de la part més tècnica de funcionament de l'Arva, passem a la pràctica: comencem... Activar l'arva i fer la recerca de l'objectiu seguint la intensitat del so. Què fer quan arribem al lloc on suposadament hi ha la víctima? Com marcar la zona? Com sondar el terreny? I com començar a desenterrar la víctima? Aquí novament vam poder comprovar que saber la tècnica ens pot ajudar a minimitzar l'esforç i reduir el temps, dos factors importants que poden contrarestar els efectes dels nervis de la situació.

En definitiva, el que més ens va sorprendre va ser la simula-





ció final que ens va demostrar que si tenim clar el protocol i l'apliquem amb celeritat, podem rescatar algú en menys de 15 minuts. Així que prenguem nota de tot plegat i incorporem aquesta formació a la nostra activitat de muntanya hivernal.

MAQ

Per saber-ne més...

Us animo a llegir aquest article de la revista Desnivel, en el qual trobareu descrit i il·lustrat tot el procés de recerca i rescat:

<http://desnivel.com/articulos/ARVA.pdf>

I simuleu un rescat en cas d'allau en aquest enllaç:

<http://www.montagne-secu.com/fr/exercice> (en francès)

Rutes circulars per conèixer el territori

De ja fa un temps han proliferat les rutes circulars que aprofiten les infraestructures dels refugis o les cases de turisme rural d'una zona. Aquestes rutes són una bona proposta si tenim ganes de fer quilòmetres, pujar desnivell o conèixer una comarca sense haver de buscar massa recorreguts. L'elecció final variarà segons la zona de preferència, tipus d'activitat, forma física o disponibilitat de temps.

Aquesta Setmana Santa amb la Lúdia i el Jaume Cañas ens vam animar a fer la *Ruta dels Refugis* que transcorre per la Serra de Montsant i les Muntanyes de Prades, una travessa que segons els més agosarats es pot fer en 24 hores... tot i que els mortals amb una forma física acceptable, la podem fer en 2 (potser forma física més que acceptable), 3 o 4 jornades. Segons les ressenyes que vam trobar i mirant el mapa, la "volteta" passa per 5 refugis, acumula 5.000 m de desnivell i uns 80 km de camins, graus, corriols i pistes. Oficialment, el refugi de Siurana ja no forma part de la travessa, però com que hem de passar, el posem en el circuit com a referència de pas. El mateix fem amb el de Cornudella, inici i final de la nostra tria.



Cornudella: hi arribem des de Barcelona després d'un parell d'hores en cotxe. Ens dirigim a l'oficina de turisme, i quina és la nostra sorpresa quan la noia d'informació ens diu que desconeix la ruta (¿ii?) (*"hi ha molta gent que ve demanant per aquesta ruta, però no sé pas d'on traieu la informació"*)... Vam estar a punt de regalar-li l'exemplar del plànol de l'editorial Piolet que dúiem, però vam pensar que a



l'Eloi, bibliotecari de la SEFM, no li faria massa gràcia (en aquell moment tampoc sabíem les condicions “d’alt grau d’humitat” amb què acabaria aquell preuat “plànol”). Així que fem ús del nostre millor somriure i marxem presagiant una “travessa fantasma”.



Al llarg del trajecte trobem trams on la circular (marques blaves i grogues) comparteix camí amb algun GR (blanc i vermell) i PR (blanc i groc / blanc i verd). No sempre està senyalitzat clarament –a vegades els senyals estan posats segons la lògica de qui no té en compte que les pedres “soltes” estan “soltes i mòbils” per alguna cosa, i que als arbres els creixen branques i fulles... Però amb una mica d’orientació, i desfent camí quantes vegades calgui, podem avançar sense grans dificultats.

El que jo destacaria de la ruta, a part de creure que en algun moment fas més quilòmetres del que et diuen –o això em va semblar quan veus les antenes del repetidor de televisió des de totes les direccions possibles- són:

La diversitat del paisatge: camps, vinyes, cingleres, plans, pobles i masos conviuen en harmonia i trobem aquesta varietat durant totes les etapes. La diversitat sorprèn positivament.



L’aigua: corriols, rius i gorgs. Quan penso en les terres de Tarragona m’imagino una zona seca, però potser el fet que en aquelles dates caigués aigua durant alguns dies va fer que trobéssim corriols, rius i gorgs carregats, fins al punt de ser una dificultat per creuar-los. Val a dir que no esperàvem haver-nos de descalçar, però el cas és que no només vam haver-ho de fer, sinó que en algun punt vam haver de buscar un camí alternatiu com va ser el pas del Gorg, impossible de creuar, i fins i tot, i després de moltes hores sota

la pluja, creuar el riu sense descalçar-nos! Atenció si feu la travessa en època de pluges...

La varietat de camins i passos: graus ferrats, pistes i corriols. Algun tram pot arribar a ser monòton –pistes que s’allarguen fins a l’infinít- però val a dir que en el conjunt la travessa és força diversa: trobem passos per graus equipats amb ferrades, senders que voregen les cingleres des de diferents alçades, corriols que s’endinsen per boscos frondosos i pistes des de les quals veiem els plans i fins i tot el mar.

I els refugis: aquí sí que hi ha varietat. Vam dormir a l’Albarca i la Mussara. El primer,



correcte, tot i la fortor a humitat de les mantes (obren sota reserva). El segon, en trobar-se situat a peu de carretera i molt pròxim a zona d'escalada acull molta gent, i les instal·lacions no donen per a tant. Al refugi de Mont-Ral vam fer una parada tècnica però és un lloc a tenir en compte si mai volem fer activitat per la zona, ens va semblar molt bé (els WC... pse pse) i el guarda, molt simpàtic, Desconeixem el de Siurana i Cornudella, tot i que el primer està situat en un punt amb molt bones vistes.

El recorregut que vam fer és el que us exposo a sota, i davant les variants de camins la directriu "seguir al màxim possible el camí dels refugis" ja que algunes vegades es pot escurçar camí agafant trams de GR, així que cal estar atents per no equivocar-se de camí:

1) Cornudella – L'Albarca: 7 km

Fugint de la tempesta que hem deixat en el darrer revolt abans d'entrar a Cornudella, ens dirigim a l'Albarca. El camí es pot fer passant per un grau equipat, passa per una ermita i té bones vistes sobre Cornudella. Fàcil de seguir i ben senyalitzat.

2) L'Albarca – La Mussara 25 km

En dues paraules: aigua i fang. Aquest tram és el que està menys senyalitzat i on vam trobar el gorg que nosaltres no vam passar (no veure la fondària del pas i veient la força de l'aigua, millor ser prudents). Tot i que el dia no ens va acompanyar gens, vam fer trams molt agradables.

3) La Mussara – Mont-Ral –Albiol - La Mussara: 25 km

El dia es va aixecar fred. Aquesta etapa va ser la més variada i la que acumula més puja i baixa. La combinació de tot plegat va fer que tinguéssim un dia entretingut, però la tarda no va tenir pietat i va caure alguna que altra gotellada, suficient per enfundar-nos les capelines i seguir el camí.

4) La Mussara – Siurana – Cornudella: 21 km

Assaborint el final: Tan a prop i tan lluny! Camí de runes: La Mussara i Galligants, indispensables! Després de davallar per un corriol ens endinsem en una pista que ens acostarà a Galligants i d'allà avall i amunt per la cinglera fins a Siurana.. i de Siurana avall fins a l'embassament i amunt i plaaaaa fins a Cornudella.

I ja a Cornudella, comencem a fer repàs dels quilòmetres recorreguts, les remullades de peus, els oblots de càmeres pel camí, els treu i posa la capelina, els.... en fi, res que no pugui suavitzar una terrasseta al sol, la cervesa i les patates del final de la sortida!

Text: Montse Alba

Fotos: Montse Alba i Lúdia Cabré

(Més informació a la pàgina següent)



Per si voleu saber més, us passo una relació de possibles **recorreguts circulars, segur que n'hi ha d'altres. Us animo a explorar-los!**

Carros de Foc: www.carrosdefoc.com/es Travessa del Parc Nacional d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici.

Cavalls de Vent www.cavallsdelvent.com Travessa entre els vuit refugis guardats dins el Parc Natural del Cadí-Moixeró.

Porta del Cel: www.laportadelcel.com Travessa entre els refugis de Graus, Certascan, Pinet i Vallferrera

Estanys amagats: www.rutadelsestanysamagats.com Travessa entre l'Alta Cerdanya (Reserva Nacional Cerdanya-Alt Urgell) i la Vall de Madriu (Andorra)

Estels del Sud: www.estelsdelsud.com Travessa del Massís dels Ports

I, també per als BTTeters!

Pedals de Granada: www.pedalesdegranada.com Ruta pel perímetre de Sierra Nevada

Pedals de Foc: www.pedalsdefoc.com Ruta pel perímetre del Parc Nacional d'Aigües Tortes i Estany de Sant Maurici

Pedals del Císter: www.pedalsdelcister.com Recorregut per les comarques del Tarragonès, Conca de Barberà, Alt Camp i l'Urgell

Pedals de Lava: www.pedalesdelava.com Lanzarote

Pedals d'Occitània: www.pedalsdoccitania.com Recorregut per Occitània (Aran i Comminges)

Pedals dels Ports: www.pedalesdelosports.org/por-que-pedales-del-mundo Recorregut que uneix Terol, Tarragona i Castelló

Pedals d'en Serrallonga: www.pedalsdenserrallonga.com Les Guillerries

Pedals de Lleó: www.pedalesdeleon.es Picos de Europa

I si encara teniu forces:

Gran Pedals: granpedals.pedalesdelmundo.com Pedals de Foc i Pedals d'Occitània en una sola ruta, el vessant nord i sud dels Pirineus en una sola travessa

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

47è concurs fotogràfic de la SEFM



maig de 2012

SEFM

Secció Excursionista del Foment Martinenc
www.sefm.cat



SECCIÓ EXCURSIONISTA DEL FOMENT MARTINENC

Carrer Provença, 591-593 - 08026 Barcelona

Telèfon 934 357 376 - 679 380 362

www.sefm.cat

info@sefm.cat