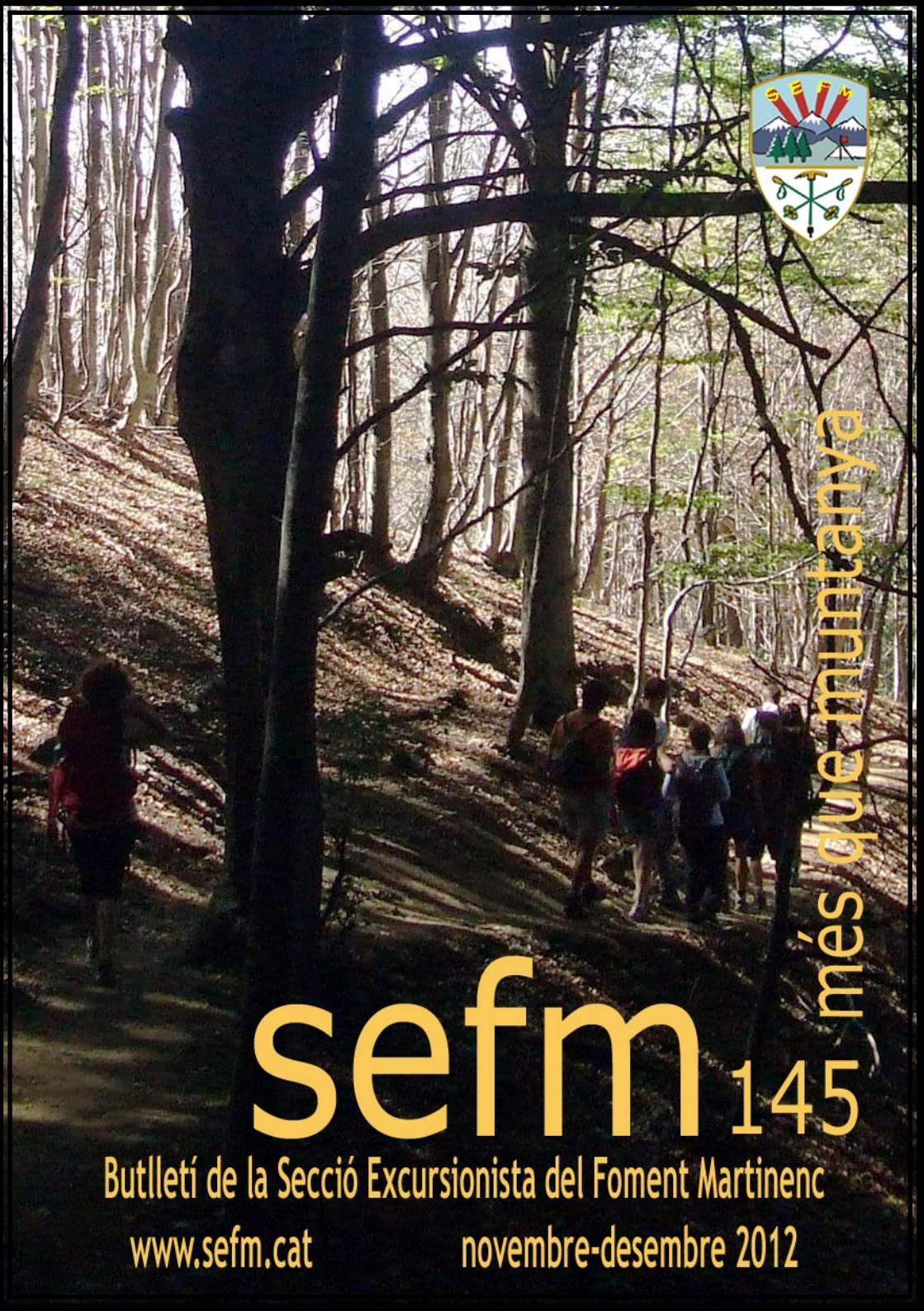


sefm 145

más que montaña

Butlletí de la Secció Excursionista del Foment Martinenc

www.sefm.cat novembre-desembre 2012

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

MODA HOME

flis flás

editorial

Benvolguts socis, i sòcies,

Després de les presentacions que vam dur a terme a la sala d'actes de l'associació, ja ens coneixem oficialment amb tota la gent de l'agrupament Terra-Nova.

Els primers passos d'aquesta col·laboració són plenament satisfactoris. Nosaltres, entre moltes altres coses, hem pogut baixar la mitjana d'edat de la massa social de la secció, i ells, ja m'han comentat, que després del canvi de local cap al Foment Martinenc, han gestionat unes quantes sol·licituds d'admisió al seu agrupament.

No oblidem que a la secció, a part de les activitats pròpiament excursionistes, aquest mes de novembre, tenim per endavant un parell d'activitats amb resó extern: La 33a edició de la Cursa popular Clot, Camp de l'Arpa, Verneda, i la 4a edició del Concurs de Ressenyes de Muntanya. Són activitats que no es duen a terme en el medi natural, com les que normalment fem, però no per això menys 'nostres': Tenir 1300 inscrits a la cursa, i una nova edició del concurs de ressenyes, és el resultat del mateix esforç, il·lusió, i perseverança que el que utilitzem per assolir un cim, completar una travessa, realitzar una via d'escalada, o infinitat d'altres fites muntanyenques.

Us espero a tots i totes a les activitats de la SEFM. Tant les indoor, com les outdoor!

I aprofito aquestes ratlles, per desitjar-vos molt bones festes, i millor entrada del nou any, 2013!

Fins aviat.

Jaume Cañas

Portada: Puigsacalm Autor: Jaume Figuera

Pàg 3: Editorial

Pàg 4 a 7: Activitats i Notícies Pàg 8 i 9: Fotos activitats

Pàg 10 a 14: Col·laboracions

Disseny portada: Jaume Figuera Elaboració: Joan Carles i Tània

Les nostres activitats

FONT D'EN GÜELL

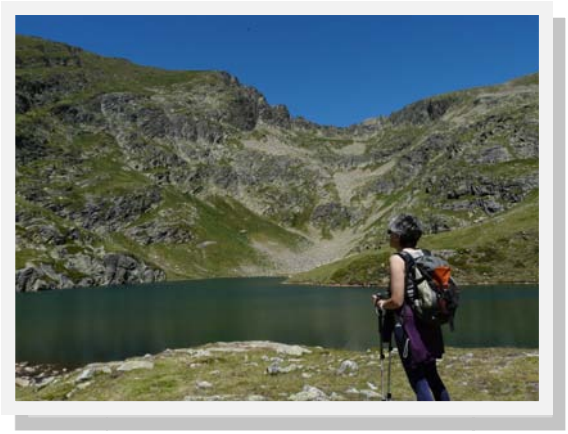
Dissabte 12 de maig , un grup d'aquesta secció vàrem tornar a la Font d'en Güell per a fer-hi el seu manteniment d'arranjament que va consistir en esbrossar l'entorn, aplanament del terreny malmès pels porcs senglars i recollida de brossa, és lamentable la incivilitat d'algunes persones si és que es poden anomenar "persones" no té sentit embrutar l'espai, fer pintades i el més gros en aquest cas d'endur-se'n el senyal de PERILL AIGUA NO POTABLE a uns quants centenars de metres del lloc, per sort una setmana abans la Lídia se'n va adonar i el vàrem recuperar i clavar al seu lloc. Segur que molts de vosaltres pensareu quina llàstima de temps per una Font que no raja, però tenim, si més no, l'esperança que algun dia brolli l'aigua, mentrestant nosaltres continuarem amb el nostre compromís de tindre la Font neta i accessible per a tothom i poder gaudir d'aquest espai però, al marge de què ragi o no ens ho passem molt bé.

Quim Cobos

UNA SORTIDA, CASI IMPROVISADA, A ANDORRA

Vaig tenir uns dies de vacances el mes de juliol i per qüestions de coincidències o millor dit de no coincidir amb altres a l'hora de fer les vacances,

vam decidir passar uns dies a Andorra, allà es pot fer des de alta muntanya a senderisme i també esports d'aventura.



Estany de Cabana Sorda

No tinc cap interès en fer propaganda d'Andorra però si que voldria comentar que, encara que sempre ho havia pensant, mai ho havia comprovat i es que pot resultar un espai molt agradable i distret, els voltants d'Andorra, es clar, la ciutat no, es una "olla de cols" construccions desordenades, fora de lloc, mengen muntanya per construir i llavors han de engabiar o embolicar la muntanya o posar-li tirans perquè no caigui.....quina pena!!

A la oficina d'informació vam trobar una mena de llibret, amb fitxes, amb rutes des de punt verd a negre, passant per groc, vermell, etc. Hi ha de tot des de cims senzills i amb dificultat fins a senders dintre dels boscs molt bonics i per a tothom.

Per exemple: el Pic de Casamanya, Pessons, Montmalus, Comapedrosa, (el cim més alt d'Andorra, 2.942 metres), estany de Cabana Sorda, els de Tristaina, inacabable la llista de llacs, i camins com el de Pardines, el de les fonts del Campeà, circuit de les Fonts, itinerari d'Entremesaigües i un llarg etc., fins a 54 fitxes molt ben ressenyades.

Ja he dit que no tinc cap interès ni comissió però si que l'idea es, precisament, de donar la idea de que, de vegades, no acaben de saber a on anar i, no massa llum, tenim llocs amb molt encant amb vistes impressionants i fins i tot llocs per dormir econòmics.

Compres res de res, això si que ha passat a formar part de l'historia. No obstant, tal i com van les coses i veiem com els nostres governants ens fan anar tant enreda, a tots nivells, poder si que tornarem a anar a Andorra a compra les famoses "aspirines franceses".

Bona tornada a tothom!!

M. Teresa Vidal Creus

ASCENSIO A LA PUNTA DEL SABRE I BACHIMALA

El cap de setmana del 14 i 15 de Juliol s'esperava que el temps seria bo al Pirineu. Tot reprenent el projecte "**Dones i Tres mil**" varem programar un nou intent d'assolir un dels pics més emblemàtics de la Vall de Chistau: el pic de Bachimala. L'any anterior ho havíem intentat i no havia estat possible per les condiciones meteorològiques i el primer intent d'aquest any també s'havia ajornat pels mateixos motius. Les bones perspectives que s'havien anunciat de sol i de quasi total absència de tempestes feien preveure que el temps no seria aquest cop un impediment.

Ens hi havíem animat la Montse Soler, la Thaïs, la Montse Guimet i jo mateixa molt ben acompanyades del Dimas, el Jaume Cañas, l'Enric i el Salva. Tots volíem fer el cim, però nosaltres quatre potser hi teníem cadascuna un repte diferent. La Montse Soler s'havia decidit tot just el divendres d'aquella mateixa setmana, desafiant les recomanacions dels metges que li havien dit que el seu genoll necessitava reposar, i ella després de fer-los cas durant unes quantes setmanes, s'havia adonat que li seguia fent mal tant si descansava com si no. Així doncs, -ens va dir- si el resultat es el mateix, doncs me'n vaig i al menys ho passo bé. Suposo que després, algun antiinflamatori i alguna crema miraculosa d'aquelles que com a bona farmacèutica que ha estat coneix deuen fer la seva feina. La Thais, afegiria un nou èxit a la seva trajectòria –admirable com sempre la seva força i potència que no hi ha repte que se li posi al davant i no el pugui superar-. Per la Montse Guimet era la gran oportunitat de fer el seu primer 3.000 i a més en serien dos d'una mateixa tacada. I per mi, doncs el principal repte era com totes fer el 3.000, però superar les meves pors endèmiques i aconseguir fer la cresta entre la Punta del Sabre i el Bachimala que d'altra banda seria la meva primera cresta.

Després d'aconseguir esmorzar en el refugi de Viadós, cosa que en algun moment semblava gairebé impossible, ja que el punt fort dels qui el regenten no sembla ser que sigui l'eficàcia i la rapidesa en servir, vam començar a pujar, i cal dir que això no ho vam deixar de fer fins que vam arribar al cim.

La primera part que segueix la ruta normal discorre per prats d'herba i tot essent pujada dura i continuada agafant un bon pas es fa sense adonar-te'n. Un cop arribem al Coll de la Senyal de Viadós deixem ja el terreny més suau de praderia per començar a enfilar-nos per les canals i les parets que permeten guanyar primer l'avant cim de la Punta del Sabre.

Després, uns metres de cresta no gaire difícil, però si força aèrea i de nou tornem a grimpar fins arribar al cim. Es va fer. Sense menysprear la dificultat, va ser una bona aventura i per les neòfites en aquestes gestes, doncs un bon bateig. Havíem assolit la primera part de l'ascensió i el primer 3.000.

Quan arribes al cim t'adones que et sents diferent, cansada potser de la tensió perquè no ha estat un plis plas ni molt menys, i veus que has estat capaç de fer-ho, de superar les pors, de concentrar els teus esforços en mesurar cada pas, en com posar el peu que t'asseguri bé, mentre mous l'altre per progressar, com rodejar aquella roca que tens al davant per la banda més adient. Sempre seguint els passos dels que ens guiaven que d'això en saben força més i que amb molta paciència ens mostraven el camí. Sentir l'escalf dels que t'acompanyen i que no et deixen, sinó que t'ajuden i cuiden de tu com si fos d'ells mateixos és un privilegi que només es pot sentir en alguns moments a la vida, i aquest en va ser un d'ells.

Però després de la Punta del Sabre, encara calia fer un esforç important per aconseguir la nostra fita i quedava la cresta que uneix ambdós cims i que havíem de superar. Mentre ho anàvem fent jo estava únicament concentrada i sense mirar enlloc més que el reduït espai format per les pedres que la natura ha col·locat capriciosament unes al costat de les altres de les quals depenia tota la meva estabilitat. En aquells moments tot el teu món s'empetiteix i et trobes sobre un fil de pedres sense res a banda

Continúa a la página 10

Fotos de les activitats realitzades

Cap de Creus Autor: Salvador Pons

Costa Cabirolera Autora: Lídia Cabré

Fonts del Campeà Autor: Joan Carles

Bachimala Autora: Lídia Cabré

Les Agudes Autora: Montse Alba

Puigsacalm Autor: Jaume Figuera

La foradada de Sant Carles de la Ràpita

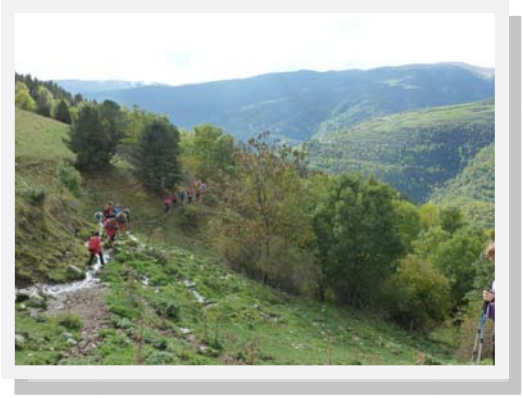
Puigmal, des de Er

Autor: Jordi Cabré

Manteniment del GR83 Cogolls, Les Planes d'Hostoles Autor: Jaume Figuera

Besiberris Autor: Dimas Abelló

La ruta del Ter, Vallter a Vilallonga de Ter



Autora: Lidia Cabré

Ve de la página 7

i banda, al final del qual hi veus el cim, i tu només pots veure aquell graó a la pedra que t'anirà bé per posar el peu, o aquella presa que t'ajudarà a agafar impuls per tornar a guanyar el cap de munt del fil de la cresta. I torna-hi altre cop, que quan has superat una dificultat en tens un altra al davant. Et dius a tu mateixa: mira, pensa, no facis un pas en fals, no et deixis vèncer per la por, no miris el què hi ha al costat que no hi ha res, només mira al davant que hi tens la recompensa.

Quan per fi veus que estàs a punt d'arribar-hi i ja falta poc. Deixes la cresta al darrera teu i només cal guanyar els metres que falten, aquests ja sense cap dificultat. I per fi, has arribat al cim. T'has buidat. Ho has aconseguit.

El dia seguia essent magnífic, davant nostre tot un seguit de muntanyes ens envoltava i nosaltres les miràvem de fit a fit, de tu a tu. Un mar de núvols quedava per sota nostre tancat a les valls com si ens volgués refermar en la presa de consciència que havíem pujat molt amunt. El Bachimala havia estat amable amb nosaltres i ens havia rebut en el seu sí per deixar-nos gaudir de l'espectacle de la natura. Quan la muntanya vol i es deixa acaronar, cal fer-ho però sense refiar-se, perquè ella es sobirana i cal no entretenir-se massa. Un ventet alhora fresc i alguns núvols llunyans ens aconsellaven no demorar massa el descens. Però calia gaudir del moment, i vam fer les fotos que calien, i reposar les nostres forces una estona, sense deixar ni un moment d'embadalir-nos amb la contemplació de tanta bellesa.

Si la pujada havia estat més laboriosa, la baixada es va fer bé, i malgrat que era prou llarga vam arribar al refugi sense haver de fer cap parada i una mica més aviat del que pensàvem quan havíem deixat el cim. Llavors tots els sentiments es van barrejar amb totes les sensacions físiques, el cansament era alhora la mateixa satisfacció que et feia sentir eufòric i la certesa que s'havia superat una fita però que també s'havia superat el risc sempre pressent a l'esport de muntanya. Aquell pensament que sempre t'acompanya quan surts i que et fa ser cautelós quan en arribar al cim, penses que encara falta baixar i arribar. I quan ja hi ets, i mentre et refresques i canvies la roba suada per un altra de seca, i carregues de nou les motxilles al cotxe, reflexiones un moment i penses que aquest cop ho has superat i estàs satisfet i content i animat a intentar-ho un altre cop.

Carmen Lucas

GRUP DE VETERANS

El passat dia 13 de juny el grup de veterans vàrem fer la cloenda de la temporada fent una caminada pels estanys de Sils, lloc molt interessant i bonic on les màquines de fotografiar no paraven de plasmar les instantànies (com anècdota el bar on vam esmorzar ens van anomenar els paparatzzis), realment el lloc tenia una lluminositat i un bon caminar molt agradable i aprofitant si més no comentar les perspectives de la propera temporada i caminant fent fotos i xerrant arribem a Sils on agafem els cotxes i ens dirigim a la Masia Restaurant L'Era de Sils que a part de la bona germanor, gaudim d'un bon àpat i la invitació de cava del nostre amic Agustí .

A nivell personal sols puc dir una cosa, aquesta colla de veterans són collonuts.

Quim Cobos

NOTÍCIES

Recordeu que la darrera cita d'aquest any la tindrem el dia 14 de desembre, a la sala d'excursionisme. A on celebrarem el ja tradicional pica - pica de Nadal. A part d'assistir com a participants també podeu col·laborar en la preparació. Més informació a la Secretaria.

casa Churchill turisme rural

"PUNT D'ENTRADA AL PIRINEU LLEIDATÀ"

C/ de l'església, 8 – 25517 Claverol (Lleida)
Tf.972147021/62098306

www.casachurchill.com - info@casachurchill.com

L'ALBERT I LA CONXITA US ESPEREN !!! DESCOMPTES PER ALS SOCIS DE LA S.E.F.M.

EL TOUR DEL CERVINO (etapa 1 i 2 de 8)

El Cervino o Matterhorn de 4478 mts. és una de les muntanyes més emblemàtiques dels Alps per la seva forma de pirá-mide. Esta situada en la frontera entre Suïssa i Itàlia (entre les poblacions de Zermatt a Suïssa i Breuil-Cervinia a Itàlia).

El Tour del Cervino, és un trek circular de 8 etapes sense problemes tècnics, amb etapes llargues amb grans desnivells, que permet passar per paratges bellissims i tenir vistes esplèndides d'alguns dels quatremils dels Alps.

Els finals d'etapes coincideixen en poblacions i refugis on podrem proveir d'aliments per al recorregut.

Quan el QUIM ens va proposar fer el Tour del Cervino, no ho dubtem ni un moment, anem a comprar la guia del Tour, mapes i ens baixem els tracks per al Gps, per situar-nos i començar a fer-nos la idea del trekking circular d'uns 150 kms. aprox. i uns 10000 mts. positius aprox., per posteriorment viure-ho en primera persona. Érem un grup de 8 persones però amb el temps vam tenir les baixes de MONTSE i MARTA per lesions, ens quedàvem sense les fèmines del grup, però tot i així ho tirem endavant i el dissabte 28 de Juliol posem rumb a Visp (Suïssa) amb dos cotxes i 1000 kms. d'autopistes i carreteres, fins al càmping Mühle-

ye – tel. 41279462084 d'aquesta població. Arribem amb pluja, plantem les tendes amb pluja, tota la nit pluja, peró al matí ens vam aixecar sense pluja, desmuntem les tendes, esmorzem i ens dirigim a l'estació a agafar el tren que ens deixa a St. Niklaus on comencem el Tour.

1ª Etapa St. Niklaus - Gruben (29/07/12)

Distància.: 12,99 Kms. - desnivell + 961 mts. - desnivell – 1056 mts. - temps 5,07 hores

De St.Niklaus (1127 mts.) que haurem arribat amb tren desde Visp, ens dirigim al telecabina que ens portarà fins Jungu (1958 mts.) és un llogaret típic suïs. Des d'on es pot veure el Dom en un dia clar, que no era el nostre cas dons estava bastant tapat. De Jungu es puja en zigazaga bastant ràpid, així abandonem la vall Mattertal i ens dirigim cap al Augstbordpass (2894 mts.) després de 3 hores i 8 kms. aprox. entrem a la vall Turtmanntal.

Comencem la baixada seguint les marques per una pedrera, entrant posteriorment en una zona de pastures, des d'on ja podem veure el coll de Meidpass que passarem a l'etapa de demà.

Comencem una baixada amb més pendent cap Gruben (1818 mts.) antic alpage on dormirem a l'hotel Schwarzhorn. Tel.- 0279321414

2ª Etapa - Gruben – Zinal (30/07/12)

Distància.: 20,79 kms. - desnivell + 1225 mts. - desnivell – 1350 mts. - temps 7,15 hores

Sortim de Gruben per la carretera remuntant la vall i passant per davant de l'Esglesia a la dreta es veu un pont de fusta pel qual creuarem el riu. Seguirem els indicadors de l'Meidpass, coll de 2700 mts. aprox. En passar per unes cases agafarem el cami de la dreta que ens porta al Meidpass.

Passarem per un bosc i arribarem a un alpage amb una font, el Meide Mittlere Stafel (2273 mts.). Aquí ja podem veure la indicació del nostre proper destí l'Hotel Weisshorn al que arribarem després de passar pel Meidpass.

Passarem per una zona de llacs i després d'una forta pujada arribem al Meidpass (2790 mts.) Des d'aquí es pot veure per última vegada el Dom i ja adevinem els petits pobles de la vall de Anniviers i també es pot observar al fons l'emblemàtic Hotel Weisshorn.

Baixarem del Meidpass per un camí molt ben traçat en direcció a l'hotel fins a un mas de Tounot (2210 mts.). A partir d'aquest punt el cami puja cap a l'hotel que arribarem en una mitja hora aproximadament. El Hotel Weisshorn construït l'any 1882 mereix una visita als seus conservats salons.

Sortim de l'hotel despres de pendra una cervesa i remuntem un camí en clara pujada fins els 2425 mts. El camí ara es dirigeix al alpage de Barrneuza (2211 mts.) i segueix planejant amb vistes a la vall de Anniviers fins arribar a l'inici del bosc que tot seguit ens portara en forta baixada a Zinal (1675 mts.) on dormirem a l'Hotel Pointe de Zinal. Tel.-027475 1164.

Eusebio, Siscu, Quim,

Enric, Lluis i Albert

Continuarà...

ANUNCIS

FM 1877

EQUIPA'T

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

ELÈCTRICA MINERVA

PILES
FUSIBLES
FIL ELÈCTRIC

Rogent, 76 - Tel. 934 362 713
08026 BARCELONA

BOMBETES
EQUIPS FLUORESCENTS

PETIT MATERIAL 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

XXXIII CURSA POPULAR

Clot / Camp de l'arpa / Verneda — 11 NOVEMBRE 2012

SANT MARTÍ 10 Km

SECCIÓ EXCURSIONISTA DEL FOMENT MARTINENC

Carrer Provença, 591-593 — 08026 BARCELONA

Telèfon 934 357 376 — 679 380 362

www.sefm.cat — info@sefm.cat

BONES FESTES I FELIÇ NADAL !

DIPÒSIT LEGAL B-48483-95 Imprès: Espai Gràfic Audiovisual 2004 SLL