



més que muntanya

sefm 146

Butlletí de la Secció Excursionista del Foment Martinenc
www.sefm.cat gener, febrer i març 2013

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.**

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

Apreciat@s soci@s,

Avui us vull parlar dels voluntari@s.

La gent d'una associació de característiques com la nostra, i la junta que decideix lliurement representar-la estan molt vinculades a aquest perfil de voluntariat. Els que són dignes de menció, són les persones, que sense ser -ne soci@s, o essent ex-soci@s, donen tot el seu suport i posen 'el callo' que es diu vulgarment en la col·laboració d'activitats. Es mereixen, amb escreix, ser aspirant a soci@, o ex-soci@ del mes. El meu reconeixement per a tots ells.

I us preguntareu perquè us parlo d'això ara, quan ser voluntari@ és una actitud, una actitud de la qual, afortunadament, a la secció en tenim molta. Què me'n fa parlar?... Ho ha desencadenat un comentari que vaig rebre directament a la cursa, a la taula vulgarment coneguda com la de 'MARRONS'. Durant l'entrega de dorsals, un individu em va deixar anar... 'es tu trabajo!!!' i en castellà, que sona més fort. Què vol dir que és la meva/nostra feina? Ningú em/ens paga per fer això! Doncs res, que em va doldre... em va doldre per mi, i em va doldre per tots i cada un dels voluntari@s que estàveu allà, que hi heu estat en algun moment, i que 'possiblement' hi sereu en altres ocasions.

El missatge ocult, és el d'encoratjar-vos a seguir estant allà, a les activitats que promovem des de la secció. Tant les organitzades per la junta, com les que vulgueu organitzar per als vostres consoci@s, amb el nostre suport, evidentment.

Una forta abraçada a tot@s, company@s de, com deia un dels ex-socis del mes, la 'nostra' secció.

Jaume Cañas

Portada: Ruta del Ter, aprop de Setcases

Autor: Arxiu de la secció

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

secretaria

Durant els mesos de juny i juliol s'han donat d'alta com a sòcies de la Secció Excursionista les següents persones:

En Carles Tornés i en Carles Pallàs.

Els donem la benvinguda!!!

PARTICIPACIÓ AL BUTLLETÍ!

Us convidem a totes i tots aquells que us agradi relatar les vostres excursions i sortides a participar al butlletí a través d'un escrit o ressenya amb fotografies. També ens podeu fer arribar fe d'errates i comentaris a la següent adreça: butlleti@sefm.cat

Equip d'edició

LES NOSTRES ACTIVITATS

CURSA CLOT—CAMP DE L'ARPA 2012

Un any més i ja en fa trenta-tres que celebrem la cursa. Enguany la data va tocar el diumenge 11 de novembre i, com sempre, en plena Festa Major del barri.

El dia es va aixecar amb una temperatura de tardor força agradable, però amb el cel un xic ennuvolat, que amb el pas de les hores i en plena competició va deixar anar una pluja fina, cosa que devia d'agrair més d'algun corredor.

La nostra cursa, any rere any, va augmentant el nombre d'inscrits, malgrat que l'espai ja no ens permet pujar la participació. En aquesta edició han estat més de 1400 inscrits, que ja havíem assolit una setmana abans, cosa que diu molt de la bona salut de la cursa.

Els guanyadors van ser, en categoria masculina, l'atleta Jordi Escoriza Valencia, del Club Adidas Domingo Catalan, que va fer un temps de 32,08 minuts, amb què va rebaixar en 37 segons l'anterior rècord que tenia l'atleta Francesc Guim, des de l'any 2009.

En categoria femenina, la guanyadora va ser l'atleta Mercè Pérez Dubon, del Club Baseamado.com, amb un temps de 40,11 minuts.

En termes general, és una de les edicions en què estic més satisfet; els motius són diversos.

D'una banda el circuit ha estat impecable en tots els aspectes: els punts quilomètrics de pas posats en un lloc elevat, la qual cosa millorava la informació als atletes; els controls als seus llocs i sense cap tipus d'incidència. D'altra banda, el gran nombre de participants no va convertir l'espai de concentració davant del Foment en caos en el moment d'entregar els dorsals, les samarretes, les bosses d'obsequis, el guarda-roba, cosa que sí que havia passat en altres anys, en què

es tenia una sensació d'ofec, i això va ser gràcies als voluntaris que van saber fer la seva feina esplèndidament.

Finalment, cal agrair al Districte el suport que ens ha donat i al regidor, Sr. Eduard Freixedas,

que va disparar el tret de sortida, així mateix a totes les cases comercials i comerciants del barri que, un any més, ens han ajudat perquè la cursa sigui més lluïda.

Com diria el mestre de cerimònies: quan mor el rei, la cursa és morta! visca la cursa!!!



Josep Formatger

4 T CONCURS DE RESSENYES DE MUNTANYA 2012



El passat 23 de novembre la Secció Excursionista del Foment Martinenc vam portar a terme l'entrega de premis de la 4a Edició del Concurs de Ressenyes de Muntanya. Aquest concurs és una de les activitats externes que permeten donar a conèixer la Secció a gent més enllà del Foment i poc a poc, constatem que estem arri-

bant una mica més lluny, ja que cada nova edició compta amb una participació més nombrosa i també més variada. Aquest any hem reunit 13 ressenyes per a ambdues modalitats, 7 de modalitat bàsica i 6 de modalitat tècnica, i aquesta darrera ha estat força variada ja que els treballs que s'hi han presentat eren de disciplines molt diferents: escalada, BTT, raquetes, escalada en glaç i esquí de muntanya.

L'acte, que pretén donar un valor afegit al concurs amb la constitució d'un jurat conegut en el món de la muntanya, va comptar amb la participació d'Ester Sabadell (escaladora, bombera i una de les protagonistes del documental Encordades) i Armand Ballart (escalador i dibuixant) com a membres del jurat. I també, i com cada any, vam tenir la presència de representants del Foment Martinenc, de la Secció Excursionista així com també d'alguns patrocinadors que ens han donat suport en les darreres edicions.

Les ressenyes premiades en aquesta 4a edició han estat:

3r PREMI

Muntanyisme Bàsic: Torrents, boscos i espais agrícoles entre Sabadell i Terrassa de Rafa López Martin.

Muntanyisme Tècnic: Volta en BTT per les serres de Santa Engràcia, Castellet i Gurp de Núria Garcia Quera (modalitat BTT)

2n PREMI

Muntanyisme Bàsic: Volta dels sis cims (Vall de Cardós) de Francesc Capdevila

Muntanyisme Tècnic: Cascada de gel Torrent de la Gerdera de Marta Junyent Prat (modalitat escalada en gel).

1r PREMI

Muntanyisme Bàsic: Punta de las olas i Mondoto de Sergio Fernández Bertolin.

Muntanyisme Tècnic: Via Tripijocs al Folló 2000 de Manel Casabella (modalitat escalada).

El concurs de ressenyes pretén promoure l'excursionisme i els esports de muntanya i fomentar el coneixement del territori i els seus punts d'interès, proposant nous itineraris i reptes a persones que s'inicien en aquests àmbits o per aquelles que hi tenen ja una llarga experiència. Volem agrair a tots els participants la vostra col·laboració i volem animar tots els socis i sòcies de la SEFM a formar part d'aquesta activitat on podeu posar a prova la vostra creativitat i compartir amb altres afeccionats a l'excursionisme nous racons i indrets del territori.



Montse Alba

NOTÍCIES



"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.

FOTOS DE LES ACTIVITATS REALITZADES



Manteniment GR83 Autor: Jaume Figuera



Costa Cabriolera Autora: Lidia Cabré



Ruta del Ter Autora: Mònica Pedret



Muntanyes de Prades Autor: Jaume Figuera



Montclar, Castells de l'Alt Gaià

Autora: Rosa Haro





Vall d'Incles—Estany Juclar



Autora: Montse Alba



XXXIII Cursa Popular del Clot – Camp de l'Arpa - La Verneda 2012

G RUP DE VETERANS

25a sortida del grup de veterans a Vidrà – Bellmunt, el 21 de novembre de 2012, prevista en la segona temporada, dins del programa d'activitats establert.

En aquesta ocasió vam ser 15 components. L'hora de sortida, les 7 del matí. Anecdòticament vam tenir un retard d'un quart d'hora perquè a un se li va enganxar el coixí. La comitiva constava de tres cotxes més un altre que sortia de Sant Cugat i el punt de trobada era directament a Vidrà.

Després d'un suculent esmorzar i fer la reserva per dinar (segons a quines edats ens hem de cuidar...) ens vam posar en marxa. El dia era molt núvol i la temperatura agradable. El camí fantàstic, molt avançada la tardor i els colors dels arbres d'aquell ocre i vermell de les fulles caigudes que posaven una catifa en el camí, més les que havien de caure, formaven un panorama 'collonut', llàstima que faltava la presència del sol.

És una excursió molt plàcida i vam gaudir de les seves panoràmiques. Un desnivell de poc més de 200 m, per tant fèiem molta fotografia i



conya entre nosaltres. No obstant això, teníem un punt de molt sentiment per tots aquells que coneixíem el Jordi Hernández; la majoria dels que érem, sabíem que les seves cendres estan dipositades dalt de Bellmunt i va ser voluntat expressa de tots fer-hi una visita, per estar uns minuts amb el Jordi, dins d'aquell silenci, i pensar

que era un excel·lent muntanyenc i millor company.

Una vegada al Santuari teníem una altra visita: al Sant Bernat, imatge petita que va portar la Secció Excursionista als anys 70. Acte seguit va pujar els quatre esglaons que porten a la fita del punt més alt on ens vam

fer la foto de grup (comprimidets amb prou feines hi cabíem en aquella plataforma).



Abans de marxar vam passar pel restaurant on vam fer unes cerveses. El

Tomàs de forma original va demanar-la dient: “una cervesa per a aquest pobre peregrí!”

Al tros de més pendent per arribar al Santuari havíem d'anar amb compte per no relliscar, el terra era molt rocós, humit i amb molta fulla caiguda, elements a tenir presents, per tant a la baixada vam extremar les precaucions per baixar-la sense cap problema. Una vegada a baix, al camí més planer, vam decidir dividir el grup en dos quan vam arribar a la cruïlla de camins: uns vam tornar pel mateix lloc (érem 9) i els altres 6 van optar per fer el circuit sencer, tal com és aquesta excursió. Fer tot el circuit era més llarg i el temps es prologava uns tres quarts d'hora més. Un petit problema afegit que van tenir aquests 6 va comportar una demora de més d'una hora (aquest problema era que havien de passar una riera, però per no mullar-se els peus o alguna cosa més van decidir buscar una variant).

Finalment vam dinar amb una mica de retard i vam coincidir tots a l'hora del cafè, amb què vam posar punt i final a un dia fantàstic.

Jordi Cabré

E L TOUR DEL CERVINO (etapa 3 i 4 de 8)

3ª Etapa - Zinal - Arolla (31/07/12)

Distància.: 19,82 kms. - desnivell + 1065 mts. - desnivell - 2045 mts. - temps 6,44 hores

L'etapa d'avui es llarga, per això vam decidir ja que hi ha un telecabi-na doncs fer ús d'ell, ja que a l'hotel ens han donat uns tiquets que ens fan descompte.

De l'hotel en dirigim al telecabina (1675 mts.) que ens porta fins Sorebois (2438 mts.). Aquí començarem la etapa d'avui per unes pistes d'esqui fins arribar al coll de Sorebois (2836 mts.) El Quim i jo vam pujar fins al pic del mateix nom que estarà 100 mts. més alt amb unes vistes precioses sobre els quatremils (Mont Blanc – Dru, etc.etc.).

Baixarem cap el llac Moiry d'un color maragda precios despres de trobarnos amb els companys en el coll. Pasarem per una zona de pastures y alpages en què és normal trobar ramats de vaques fins arribar a la presa del llac (2250 mts.) Per el camí de baixada vam veure les primeres eldelweis del tour.



En aquest punt és normal trobar molta gent perquè es pot arribar en cotxe i autobús.

Creuem la presa i al finalitzar pujarem per una pista fins al desviament de coll Torrent.

Anem ascendint fins al alpage Torrent (2500 mts.). Aquí tenim una font per refrescar-nos i més endavant el Lac de Autannes (2650 mts.). En arribar al coll de Torrent (2916 mts.) tenim unes vistes espectaculars en dies clars com avui sobre el Mont Blanc.

Després de baixar del coll per una zona bastant pedregosa arribarem a terreny de pastures i seguidament ens dirigirem a Les Hauderes (1452 mts), on agafarem la Post (bus), podrà estalviar-nos un bon tros de carretera fins Arolla (2006 mts) on anirem a l'Hotel Aiguille de la Tsa. Tel.- 0272831406 (a 10 minuts d'Arolla).

4ª Etapa - Arolla - Refugi de Prarayer (01/08/12)

Distància.: 15,74 kms. - desnivell + 1171 mts. - desnivell - 1160 mts. - temps 6,05 hores

Comencem l'etapa d'avui molt bé ja que ahir el propietari de l'hotel es va oferir a portar-nos amb el seu tot terreny fins on acaba la carretera i comença la pista que es dirigeix a la glacera baixa d'Arolla que la anirem deixant a la nostra dreta segons anem pujant.

La pista al final es converteix en un camí, just després de creuar el riu per un pont (2085 mts.) anirem guanyant alçada amb magnífiques vistes sobre la glacera d'Arolla.

Anirem deixant camins que es dirigeixen a instal·lacions elèctriques i zones d'estudi de la glacera. Més endavant passarem per sota d'una roca que hi ha l'estàtua d'una verge i seguidament un lloc que cal ajudar-se per una cadena i cables, suposo que ha de ser per a l'hivern quan hi ha neu i gel.

Quan el camí gira a la dreta davant nostre apareix l'alta glacera d'Arolla, a la qual ens dirigirem per marge esquerra del riu. En arribar a la zona de fraccionament de la glacera (2630 mts.) i comencem a pujar per la morrena esquerra en sentit ascendent. Uns tripodes blaus i blancs ens indiquen el camí a seguir.

De seguida vam començar a caminar sobre la glacera amb el Pic Collon davant nostre. Las marques ens indiquen el millor camí per creuar la galeira dirigint-se al coll Collon (3082 mts.) passant per una zona d'erquerdes i rius d'aigua del desglaç sense cap dificultat.

El passar el coll ja estem a Itàlia i el paisatge canvia radicalment. S'acaba la neu i comença la pedra. Seguim les indicacions fins al Refugi Collon i el Refugi Nacamuli al qual arribarem després de travessar dos gelers (2828 mts.). Al refugi pararem per menjar alguna cosa del que portem i pendre unes cerveses i cafès, després de descansar una estona seguim baixant per una zona de gran pendent on hi ha instal·lats cadenes i graos metàl·lics per fer-lo més còmode.

En arribar a llera del riu seguirem endavant deixant-lo a la nostra dreta, passarem per granges i casetes per guardar el bestiar. Creuem un torrent i seguim baixant fins el llac Di Place Moulin, i un camí a l'esquerra ens portarà al Refugi Prarayer (2010 mts.). Preciós refugi i millor vistes del llac.

Aprofitem que fa molt bona tarda per rentar roba i poder assacar, també ja telèfon i aprofitem per telefonar a la família els que no tenim mòbil.

Bon sopar i molt bon descans.

Refugi Prarayer tel.- 390165730040 – 390165730922.



Eusebio, Siscu, Quim, Enric, Lluís i Albert

Continuarà...

anuncis

FM 1877



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

oooooooooooooooooooooooooooo

PILES Rogent, 76 - Tel. 934 362 713 BOMBETES
FUSIBLES 08026 BARCELONA
FIL ELÈCTRIC ooooooooooooooooooooooooooooo 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

*La Secció Excursionista del Foment Martinenc
us desitja Bones festes i un millor any 2013 ple
de noves descobertes, enfortint les amistats*



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

SECCIÓ EXCURSIONISTA DEL FOMENT MARTINENC
Carrer Provença, 591-593 08026 BARCELONA
Telèfon 934 357 376 — 679 380 362
www.sefm.cat info@sefm.cat