



sefm¹⁵⁰ més que muntanya

Butlletí de la Secció Excursionista del Foment Martinenc
www.sefm.cat abril-maig-juny 2014

Especialitats

Paelles, Bacallà, Embotits ibèrics, formatges

Torrades amb pa de coca

Tapes fetes al moment

Menú de dilluns a divendres 10,50 €

Menú dissabte, diumenge i festius 14,90 €

Menús tancats per a grups

Obrim tots els dies:

Dilluns a divendres de 7:00 a 23:00

Dissabtes, diumenges i festius de 8:00 a 23:00

Cafeteria
Restaurant

Provença 576
08026 Barcelona
Tel. 93 446 26 65

**"PUNT
D'ENTRADA
AL
PIRINEU
LLEIDATÀ"**

**L'ALBERT I LA
CONXITA US
ESPEREN !!!**

**DESCOMPTES
PER ALS SOCIS
DE LA S.E.F.M.**

Carrer de l'Esglesia, 8 – Claverol – Pallars Jussà
telèfon 973 68 07 76 mobil 620 96 83 06
info@casachurchill.com www.casachurchill.cat

Portada: Coll de Pal camí del mirador de l'Orri

Autor i Disseny portada: Jaume Figuera

Contraportada: El mirall dels meus somnis

Autor: Javier Camacho Gimeno

Pàg. 3: Editorial **Pàg. 4 - 5 i 16:** Activitats i Notícies **Pàg. 6 a 9 i 12 a 15:** Col·laboracions

Pàg. 10 - 11: Fotos activitats **Pàg. 17 - 18:** No us perdeu! **Elaboració:** Joan Carles Solé i Montse Alba

EDITORIAL

Benvolguts socis i sòcies,

M'he avançat, i he llegit ja un parell d'articles que surten en aquesta edició del butlletí de la Secció Excursionista.

Algun avantatge ha de tenir el president, no?

Estic molt content de presidir la Junta que proporciona la possibilitat d'aconseguir somnis i de facilitar activitats que agradin als socis.

Com a president, també vaig poder assistir, a inicis de novembre, a l'acte de lliurament de la Medalla d'Or del mèrit esportiu de l'Ajuntament de Barcelona, a una entitat que l'any passat va fer cent anys (l'Agrupació Excursionista de Catalunya). 'Jovenets'! En aquella ocasió, un soci de l'agrupa, com es coneix en el món excursionista a aquesta entitat, va fer un parlament molt emotiu i entranyable. Aquesta persona va resultar ser Josep Antoni Pujante.

Com vaig comentar durant l'acte de presentació del seu llibre *Las Cumbres del Nilo*, en el cicle *Divendres d'Acció*, que es va celebrar a la sala d'actes del Foment Martinenc, va ser per a mi un orgull i un privilegi tenir-lo amb nosaltres. Qui m'havia de dir al novembre, que mesos més tard podria parlar amb ell directament i donar-li la mà!

I com a soci, també m'agrada formar part d'aquesta bona companyonia de la qual parlen els dos escrits que comentava a l'inici de l'editorial.

I és que potser és la bona companyonia el que fa que darrerament puguem celebrar el 50è aniversari com a socis de la nostra secció d'alguns dels nostres consocis.

Però val més no tancar opcions -no ens fiquéssim en terreny pantanós- perquè de ben segur que cadascú té els seus motius per continuar essent soci de la Secció Excursionista del Foment Martinenc. Nosaltres només podem fer que celebrar-ho

Moltes gràcies a tots/totes per ser-hi.

Jaume Cañas

secretaria



Durant els mesos de gener, febrer i març s'han donat d'alta com a sòcies de la Secció Excursionista les següents persones:

Àngels Piulats, José Luís Poves, Joan Centelles i Teresa Moyà

Els donem la benvinguda!!!

HA PASSAT...

50 anys a la Secció

Volem felicitar a **Rosenda Ballester** que durant el 2013 va complir **50 anys com a sòcia de la Secció Excursionista**.



En agraïment pel seu compromís i la seva fidelitat, el passat 9 de març, durant la Diada Social del Foment Martinenc, li va ser atorgada la Insígnia d'Or de l'entitat. El guardó el va recollir Lúdia Cabré

Moltes felicitats!



La muntanya arriba a la Farinera



Del 8 al 22 de març la Farinera del Clot va acollir la **17ena Mostra d'Audiovisuals i fotografia de muntanya de Sant Martí.**

Des de la SEFM col·laborem en l'organització de la Mostra des dels seus inicis per diversos motius:

perquè és una activitat que toca directament la nostra raó de ser (la muntanya); perquè és un projecte que es realitza en xarxa amb altres entitats del districte, i perquè algú hi va creure des del principi i ens va transmetre la importància de consolidar-la.



Gràcies als esforços i a l'empenta de persones, entitats i administracions hem pogut

celebrar una nova edició que ha estat un èxit de públic. La sala d'actes ha estat plena la majoria dels dies. Hem tingut gent de renom com Araceli Segarra, Òscar Cadiach o Joan Cerdà.

Hem pogut comptar amb conferenciants que no és la primera vegada que ens visiten com Javier Camacho Gimeno, Eugeni Rosselló, Jordi Saragossa o Xavier Ayuso.



I sense deixar-nos totes les projeccions presentades a concurs, que els autors han explicat i de les quals ens han ampliat informació mentre responien les preguntes del públic. La Mostra està plenament consolidada i comencem a bellugar la roda per a la propera edició, en la qual assolirem

la majoria d'edat.

Fotografies: Fotògraf 17a Mostra

VAIG APROPAR-ME AL CENTRE....

Amb la intenció de poder-me federar -ja que surto assíduament a caminar per la muntanya- i amb l'assegurança, estar més tranquil·la. Em va atendre el Jaume (que després vaig saber que era el "Presi"); m'ho va explicar tot molt clar i va donar-me un tríptic amb les activitats del trimestre. Això era pels vols de Nadal. Passades les festes, a principis de gener, vaig decidir apuntar-me i poder començar alguna activitat.

El 16 del mateix mes, vàrem fer la sortida: Verges-Torroella de Montgrí. Sortíem a les 7h amb previsions de pluja i mal temps, però no va ser així, va ser un dia bonic, amb molts raigs de sol, però també molts núvols.

Primera parada Verges, al bar de la plaça Major, per agafar forces i continuar cap a Torroella. Uns quants vàrem pujar al castell, on vam tenir una panoràmica espectacular de tot l'Empordà.



No ens hi vam entretenir gaire, perquè venien els núvols amenaçadors. De baixada quatre gotes, just per arribar al poble i fer un magnífic dinar, no sols pel contingut sinó també per la molt bona companyia.



Moltes gràcies a tots per la rebuda.

Àngels Piulats

SABÍEU QUE...



El Castell del Montgrí va ser alçat l'any 1294 per controlar les tropes del Comte d'Empúries que no reconeixia el poder de Barcelona. Torroella era un port reial, abans que les sorres del riu Ter fessin recular el mar. La guerra del segle XV, entre Empúries i Barcelona, va acabar abans que la construcció del Castell, per això el del Montgrí és inacabat. Des de dalt del Castell es veu tot l'Empordà, la qual cosa permetia al Rei controlar els moviments del comte rival.



Torroella Ciutat Reial, en el segle XIII, és una de les ciutats medievals més ben planificades del seu temps, amb estructura radial. Després, el rei va desplaçar el port reial a Palamós.



Emporion Vol dir *Mercat*. Empúries en deriva, colònia grega, connectada amb els focus de Marsella. El nom *Empordà*, deriva dels dominis del Comte d'Empúries



El 21 d'octubre de 2012 iniciem a Ulldeter el camí que ens ha de portar a la desembocadura del Ter. El 23 de març de 2014, després 15 jornades, hem arribat a la Gola del Ter i en total hi hem invertit:

2 temporades (15 etapes)

76h 13min. - 245,78 km - 3.237m de pujada - 4.346m de baixada



Hem travessat tanques, vies de tren, ponts i el Ter; hem vorejat bassals, preses i pantans; hem pujat colls i turons ("però, els rius no baixen?"); hem visitat paradors, pobles, runes i castells. Alguns hem caminat, uns altres han menjat i fins i tot hi ha els qui han caminat i menjat.



Gràcies a totes i tots els qui heu compartit el camí (i les imatges) d'aquesta ruta. Us esperem el proper abril amb un nou GR.



Agrupament Escolta Terra-Nova

Hola a tothom! Aquest és el primer article que escrivim l'AE Terra-Nova, a veure que us sembla.



www.aeterranova.org

L'inici del trimestre semblava que seria ben tranquil, però tot just començar el mes de febrer ja vam fer la primera excursió! Després ja van venir més caus, tots ben intensos i divertits!



Els follets, els més petits del cau

experiències amb altres agrupaments i els formadors (entre els quals hi havia caps antics del Terra-Nova!) Tot el que vam aprendre ho estem intentar dur a terme cau rere cau.

La següent setmana vam fer la súper excursió de Carnestoltes, on tot



Els llops gaudint de la natura



Els raiers disfressats de piano

l'agrupament vam disfressar-nos d'instruments! Va ser divertidíssim, i vam adonar-nos que entre nosaltres tenim grans talents !

I sense adonar-nos ja arriben els campaments de Primavera, on tots els membres de l'agrupament marxarem d'acampada durant 5 dies i 4 nits! La millor manera d'acomiarar-nos del

trimestre. Doncs això és tot per ara, fins aviat!

A.E. Terranova

FOTOS DE LES ACTIVITATS REALITZADES



Balcó del Priorat

Autora: Rosa Haro



Camí del Mirador de l'Orri

Autora: Thaïs Borri



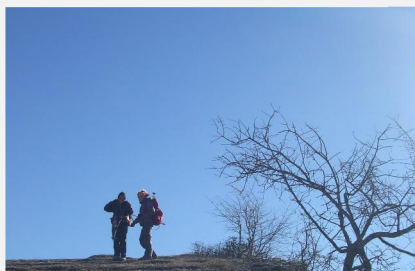
Divendres d'Acció - Sr. Pujante

Autor: Jaume Figuera



Ferrada St. Feliu de Guíxols

Autor: Eusebio Bastida



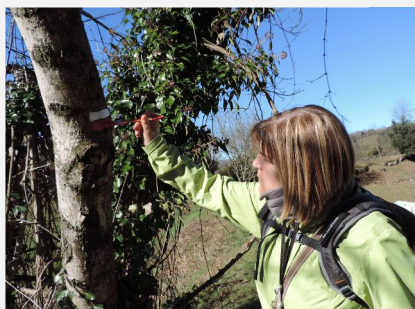
La Mussara

Autor: Jaume Figuera



Manteniment GR 11 - Beget

Autora: Mònica Pedret



Manteniment GR 83 - La Fageda

Autor: Jaume Figuera



GR11 Molló - Beget

Autor: Dimas Abelló



Morera de Montsant

Autora: Mònica Pedret



Pedró dels Quatre Batlles - Port del Comte

Autora: Lúdia Cabré



Coll de Pal

Autor: Dimas Abelló



Ruta del Ter: Cervià - Verges

Autor: Antonio Gómez

LA MILLOR EXPERIÈNCIA...

He de compartir amb vosaltres la meva primera experiència en fer una VIA FERRADA.

Qui m'ho havia de dir que als meus 49 anys, jo estaria fent una cosa com aquesta! quan mai he fet res d'escalada ni res que s'hi assembli. Però per descomptat, ha sigut la MILLOR EXPERIÈNCIA que he pogut viure.

L'estiu passat vaig veure per la televisió justament, que ensenyaven aquesta via ferrada, la de Sant Feliu de Guíxols, i recordo que vaig pensar... QUINA COSA MÉS GUAPA!!!, rodejar els penya-segats de la costa brava pels seus laterals...



I quina va ser la meva sorpresa, quan a la Secció, ens van explicar les activitats del segon trimestre, i hi havia fer aquesta via ferrada al gener. Em va fer molta il·lusió.

Doncs bé, aquí va la meva experiència.

Aquella nit no vaig poder dormir gens de nerviosa que estava, perquè la meva preocupació era saber si tindria prou força i si estaria preparada per poder-ho fer. Ens vam trobar ben d'hora, ben d'hora, ben d'hora, i cap allà que anàvem. Vam tenir la gran sort de tenir un dia esplèndid, perquè al gener et pots trobar de tot, però no, vam tenir un "solano" guapíssim. Jo cada vegada més nerviosa.

El primer que vam fer quan vam arribar, va ser posar-nos el material necessari, el casc i l'arnés,... jo més nerviosa. Bé he de dir, que érem 9 persones: el Manu (el monitor), el Jaume (el presi), l'admirable i veterà Eusebio, el Dimas, el Carles, la Susana i els tres "novells" en això: l'Antonio, el Marcos i jo (els 3 més o menys de la meva edat). Quan comences, el primer que has de fer és enganxar l'arnés que portes a la corda que rodeja tot el penya-segat, i aquí va ser quan ja em vaig dir "aquí comença l'aventura!".



Teníem un dia tan bonic, que tot era espectacular. Hi havia moments que em semblava que estava somiant, perquè no em podia creure que estigués fent el que estava fent, era increïble!

Anar rodejant aquelles roques, entre grapes i no grapes, passant aquells ponts tan prims i anar acariciant les parets, INCREÏBLE!!

He de dir també que no vaig tenir gens de por, només que

personalment, no tinc prou força a les mans, i a mig camí, vaig haver de sortir -molt a contracor-, i vull agrair de tot cor al Manu que anava davant meu i em controlava tota l'estona (els altres també, però) i també de tot cor, vull felicitar els meus companys.



Des d'aquí ANIMO tothom a qui li agradi la muntanya i l'aventura que s'animi a fer una ferrada, sinó com a poc, a provar-ho una sola vegada. M'han dit que hi ha vies ferrades MOOOOOLT maques i més verticals que aquesta, ja que aquesta era molt horitzontal, i com jo dic, des de la meua perspectiva on estava per veure'ls acabar, semblaven "xoriços penjats".



També he de dir que em sento molt satisfeta per poder fer el que vaig fer i vull donar les gràcies a tots els meus companys pel dia tan INOBLIDABLE que vaig viure. Gràcies companys.

P.D: aquella nit tampoc vaig poder dormir de tan emocionada que estava.

Rosalía Ejarque

Fotografies: Dimas Abelló—Jaume Cañas

CADA DIA S'APRÈN UNA COSA MÉS

Com cada any per aquestes dates, setmana més o setmana menys, la Secció Excursionista del Foment Martinenc, va organitzar les terceres jornades teòric - pràctiques sobre els allaus.

Concretament, el passat divendres 21 de febrer, en Manu Molina, ens va fer la xerrada teòrica i el següent diumenge, el dia 23, es posava en pràctica i sobre tot amb gran entusiasme. En Manu, ens havia explicat les coses més bàsiques dels rescats en cas d'allaus. Però, aquesta vegada, la cosa va ser diferent...

Com sempre, vam quedar molt i molt d'hora. Havíem d'anar molt lluny, i a més a més, havíem d'arribar a les nou del matí a la Molina.

A les 7.00h, puntualment, en Felip, Manu, Jaume (Llop) i jo mateixa, dins el cotxe enfilàvem carretera i manta cap a La Molina... (Teresa, crec que t'haguessis enfadat molt, perquè no vam aturar-nos en cap moment per fer un cafè, fins que no vam arribar-hi). Així doncs, vam aterrar a la Molina a les 9 del matí, vam agafar els forfaits i vam anar cap a les cabines i cap amunt enfilant-nos fins al lloc on faríem les pràctiques, i allà va començar tot... a 2500m d'altitud.

El dia era espectacular, fred però amb sol. Tots quatre vam començar a experimentar diferents sensacions.

En Manu molt entusiasmat ens explicava com havíem d'actuar davant d'una allau. El protocol del DVA, identificació del terreny, tècniques de circulació segura. En cas d'allau, les víctimes, els companys, el sondeig, la cerca primària, la fina, i moltes coses més, i finalment la pràctica real... Però la cosa es va complicar...

Va! Nois, Primer exercici: Hi ha hagut una allau i hem de trobar una persona que s'ha quedat colgada sota la neu.



Tot a punt, i comença l'acció, tots a córrer, només tenim 15 minuts per al rescat. L'un tira cap a un cantó... l'altre va cap a un altre lloc... a mi l'Arva m'assenyala dues víctimes. Però hi ha dues persones sota terra? Però assenyala més d'una i més de dues... Però què està passant? No enteníem res de res.

En Felip, tot cabut que volia trobar algú. En Jaume preguntant als qui pujaven pel remuntador si portaven Arva a la jaqueta i jo buscant una altra víctima.



En Manu desesperat perquè no entenia res de res. El Camp de Pràctiques desactivat i hi havia moltes víctimes, però no érem capaços de trobar la resposta... Podrien ser les bruixes de la Molina??? Un inhibidor de freqüència??? O les ones tel·lúriques d'estrany camps electromagnètics???

Davant d'aquest desconcert, en Manu va prendre la decisió de marxar d'allà i anar a un altre lloc on no hi haguessin ni ones negatives, ni positives...

Vam baixar cap a les pistes, vam agafar el telecabina i cap a la Molina. Un cop allí, vam agafar el cotxe per anar a una altra localització a prop de La Massella, per continuar les pràctiques. Ara sí que vam poder trobar amb èxit les víctimes simulades i cloure les pràctiques, eren les 15.45h de la tarda i ja teníem gana.



En Manu més tranquil, en Felip més concentrat, en Llop més emocionat i jo aprenent cada dia alguna cosa més.

Mònica Pedret

"1€ per recuperar el refugi"

Recuperació del refugi de Rasos de Peguera

Sota el lema **1€ per recuperar el refugi** el centre Excursionista Montserrat de Manresa va iniciar una campanya econòmica per a la recuperació del Xalet-Refugi a la Coma de Calders (construït el 1933). La SEFM va aprovar fer una aportació d'1€ per soci per donar suport al projecte. Més informació a:



www.centreexcursionistamontserrat.cat

"Per un refugi amb cos i ànima"

Recuperació del refugi de Sant Aniol d'Aguja

Heu sentit a parlar de l'*helicòptering*? És el terme que l'Associació d'Amics de Sant Aniol d'Aguja fa servir per designar l'acció dels voluntaris que transporten a l'esquena els materials necessaris per a les obres de restauració de l'antiga rectoria de Sant Aniol. L'Associació es va constituir amb l'objectiu de restaurar l'antic refugi que el Centre Excursionista de Banyoles regentava des dels anys cinquanta fins a principis de la dècada dels vuitanta. Des de l'agost de 2013 es porten a terme les actuacions que permetran recuperar aquest equipament excursionista i donar-hi un ús obert que facilitarà conèixer l'espai natural de l'Alta Garrotxa



Més informació a: **www.amicsdesantanioldaguja.cat**
sites.google.com/site/amicsdesantanioldaguja/

o

NO US PERDEU



SECCIÓ EXCURSIONISTA
DEL FOMENT MARTINENC

PROPERES ACTIVITATS (*)

Abril

5/4 Manteniment GR11: Coll de La Boixeda- Molló

11/4 *Divendres D'Acció*: Xerrada Manteniment Senders

12/4 Jornada de Cuidadors de Senders a Àger

13/4 *Cicle vies ferrades*: Sortida pràctica a Vallcebre

Maig

3/5 Veredicte Concurs Fotogràfic SEFM

4/5 Arranjament Font dels Caçadors (Collserola)

9/5 Entrega premis Concurs Fotogràfic SEFM

11/5 *Sortida Guiada Siurana*

25/5 Sortida cultural - BCN 1714

Juny

1/6 *Cent Cims*—El Far

14/6 Cicle Ferrades II Teresina-Montserrat

27/6 Cloenda Temporada i entrega del *Piolet d'Or de la SEFM*

GR - 92

27/4 GR92—Torroella- Begur

18/5 GR92— Begur- Palamós

8/6 GR92— Palamós - S'Agaró

SORTIDES ENTRE SETMANA

Si també voleu gaudir de la muntanya entre setmana, no us perdeu els dimecres les sortides organitzades pel grup de Veterans

(*) Les activitats poden estar subjectes a canvis. Consulteu el taulell de la SEFM o contacteu amb la secretaria de la Secció (info@sefm.cat)

49è CONCURS FOTOGRÀFIC DE LA SEFM

Resum de les bases que trobareu al web: www.sefm.cat

Concurs Obert a tothom (NO PROFESSIONALS) reconegut per la Federació Catalana de Fotografia, que puntua per als Títols d'Artista i Mestre de la FCF i per l'EFCF. Amb el registre núm. 2014/30.

Termini per a l'admissió d'obres:

2 de maig de 2014

Lliurament de premis i trofeus:

9 de maig de 2014 a les 20.30h

Exposició oberta:

Del 10 al 23 de maig de 2014

Recollida d'obres: Del 3 al 27 de juny de 2014.



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 de les vostres activitats amb indicació del lloc fotografiat, i l'autor/a si no són vostres directament. També ens podeu fer arribar qualsevol errada que detecteu en l'edició dels butlletins, així com els vostres comentaris, a la següent adreça: butlleti@sefm.cat.

anuncis

FM 1877



Andrés Castillo

BARCELONA 1991

JOIERIA RELLOTGERIA

Restauració de rellotges

C/. Rogent, 106
08026 Barcelona
Tel. i Fax 934350862
joieriaandrescastillo@hotmail.com

ELIFER MOBLES

Rogent, 92-94

Tel. 93 436 02 08

Fax 93 456 93 54

08026 BARCELONA

elifermobles@yahoo.es

OPTIQUES 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

SECCIÓ EXCURSIONISTA DEL FOMENT MARTINENC

Carrer Provença, 591-593 08026 BARCELONA

Telèfon 934 357 376 — 679 380 362 - www.sefm.cat info@sefm.cat butlleti@sefm.cat

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



El mirall dels meus somnis de Javier Camacho Gimeno. Fotografia guanyadora dels premis In memoriam Jordi Hernández i 1r Premi categoria paisatge de la 17a Mostra d'Audiovisuels i Fotografia de muntanya de Sant Martí