



sefm

més que muntanya

154

Butlletí de la Secció Excursionista del Foment Martinenc
www.sefm.cat Oct, Nov, Des 2015 - Gen, Feb, Març 2016

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

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

Set de Llegums



Regent n° 124

93 455 32 34

Portada: Camí de Vidrà al Puig d'Àligues

Autora: Mònica Pedret

Disseny portada: Jaume Figuera

Contraportada: Curs SEFM -FEEC

Pàg. 3: Editorial **Pàg. 4 – 9 i 12 – 19:** Col·laboracions **Pàg. 10 - 11:** Fotos activitats

Elaboració: Jaume Figuera i Montse Alba

EDITORIAL

Benvolguts companys,

Aquesta vegada el butlletí arribarà amb retard, però des que vam estar escollits, la Junta Administrativa nova, ens ha calgut situar-nos en el nou context per definir més exhaustivament el nostre programa. Per tant aquest primer trimestre ha estat una mica escadusser en activitats. El 2016 ens portarà un programa amb sortides noves i d'altres ja iniciades en l' anterior trimestre, com les Sortides urbanes, amb una periodicitat mensual.

Volem agrair a la comissió organitzadora de la Cursa el seu treball per tirar endavant un acte amb més d'un miler de participants i a tots els voluntaris que heu col·laborat el dia anterior i el de la Cursa en mil i una feinetes que van ajudar que tots acabéssim la jornada cansats, però contents.

També gràcies als socis que han pensat noves caminades que ens fan redescobrir els paisatges quotidians que estan presents en el brogit diari de casa a la feina. Vivim, la majoria, cinc o sis dies setmanals en espais closos (casa, transport públic i feina) i en arribar el cap de setmana tenim desig de muntanya, d' espais oberts, d' alliberar-nos d' aquesta roda que no ens deixa contemplar el cel, olorar el bosc, badar per la ciutat descobrint-ne petits tresors...

Ja sabeu la Secció està oberta totes les noves iniciatives que vulgueu proposar, el tió m' ha dit –això de ser presidenta té els seus avantatges, tot són relacions amb les altes esferes- que ens portarà un polsim creatiu que ens revitalitzarà, com el Sant Graal del rei Artús.

Aquest butlletí vol ser un aparador del que es fa a la Secció i l'altaveu on tothom qui ho desitgi faci palès totes aquelles experiències en projecte i sensacions viscudes a la muntanya, a través de les vostres col·laboracions

Moltes gràcies a tothom, per ser-hi i voler compartir tots bons moments.

Isabel Reina

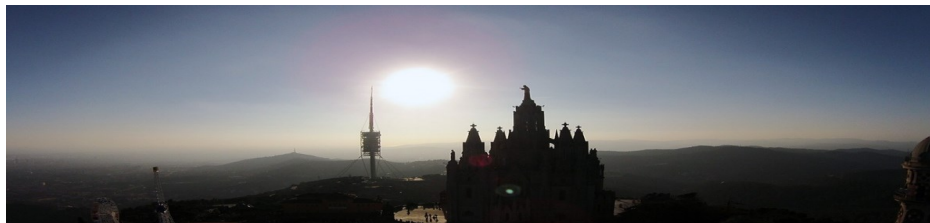
Caminades per la serralada de Collserola



Tot caminant volem descobrir la serralada que tenim tan a prop i que sovint ignorem. Les 1.700 ha del vessant del Parc Natural de Collserola apleguen un ric patrimoni natural, paisatgístic i cultural.

Els boscos, les màquies, els prats, les brolles i els ambients humits, hi són ben representats, així com també els elements arquitectònics i històrics inserits des de l' antiguitat.

Les activitats de culte religiós, agrícola, militar, científic, industrial i de lleure han anat puntejant aquest vessant amb molts elements conservats fins avui dia. Us proposem per aquest trimestre les sortides següents:



Dissabte, 30 de gener: De Vallvidrera a Sant Cugat

Dissabte, 28 de febrer: De les Llars Mundet a Cerdanyola

Dissabte, 19 de març: De Sant Cugat a Cerdanyola

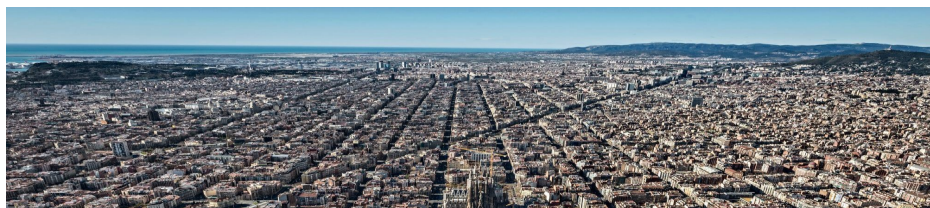
Caminades urbanes

Fent matinals us proposem redescobrir el paisatge urbà de la ciutat i la seva història mentre caminem per Barcelona. Aquest trimestre farem:

Divendres, 15 de gener: Lluís Domènech i Montaner (1)

Dissabte, 13 de febrer: La Barcelona romana

Diumenge, 13 de març: L' església de Santa Maria del Pi



LA RUTA DEL CISTER -GR 175

Comença una nova temporada a la Secció Excursionista i voldríem fer-vos una proposta per donar continuïtat al grup que fins ara ens trobàvem un cop al mes per fer senderisme. No tant sols per donar continuïtat al grup, sinó també per engrandir-lo, fer-lo créixer amb la possibilitat que tothom qui ho desitgi, pugui portar i acompanyar un conegut, una amiga, un veí, un familiar a gaudir i compartir la nostra caminada mensual.

Aquesta ruta ens portarà pels tres monestirs més emblemàtics de l'ordre del Cister a Catalunya. A Santes Creus, Poblet i Vallbona de les Monges descobrirem l'arquitectura monacal, passarem pels municipis d'Aiguamúrcia, el Pla de Santa Maria, Figuerola del Camp, Prenafeta, Montblanc, l'Espluga de Francolí, Montblanquet, Rocallaura, Belltall, Fores, Rocafort de Queralt, Montbrió de la Marca i el Pont de l'Armentera. Recorrerem conreus on trobarem construccions de pedra seca a l'Alt Camp, vinyes i cellers a la Conca de Barberà i travessarem els camps de cereals de les planes de l'Urgell. El punt culminant serà el cim del Cogulló, mirador avantatjat i punt de més altura de tota la ruta.

El GR-175, Ruta del Cister és molt més que un sender, és un vincle que uneix els tres punts més rellevants del Cister català, un passeig per la història medieval dels seus pobles, l'apropament a unes terres aspres, però modelades per l'home, tot i que en alguns entorns pels quals passarem la natura roman encara en estat salvatge.



Aquesta ruta és tot allò que estigueu disposats a descobrir, compartir i viure.

Enguany un grup de vint persones ja han començat la ruta del Cister, amb el ferm propòsit de cobrir la distància de 105km del GR-175. La 1a etapa, que va ser molt interessant, partia del monestir de Santes Creus en direcció Figuerola del Camp, passant pel Pla de Santa Maria.

En el segle XII durant la repoblació de la Catalunya Nova, Ramon Berenguer IV va convidar els monjos cistercencs a desplegar la colonització agrària d'aquestes terres, avui conegudes com a l'Alt Camp, Conca de Barberà i l'Urgell. Els monestirs van ser, de fet, grans hisendes agrícoles, cellers, tallers de manufactures, hostals, hospitals i residències reials (finalment també mausoleus de reis i nobles catalans).

El Cister es fundà a França el 1098 per un grup de monjos que seguia les normes de la Regla de Sant Bernat: oració, treball, austeritat, recolliment i pobresa (Ora et Labora).

Si voleu saber més, compartiu amb nosaltres aquest GR que de ben segur no us deixarà indiferents.



PROGRAMA DE LA RUTA DEL CISTER

18 d'octubre

Monestir de Santes Creus - Figuerola del Camp.....11,270km

8 de novembre

Figuerola del Camp – Montblanc.....12,490km

13 de desembre

Montblanc – Monestir de Poblet (DINAR).....11,110km

24 de gener

Monestir de Poblet – Cap del Coll.....14,370km

21 de febrer

Cap del Coll – Vallbona de les Monges.....11,230km

20 de març

Vallbona de les Monges – Belltall.....10,900km

17 d'abril

Belltall – Montbrió de la Marca.....12,000km

22 de maig

Montbrió de la Marca – Urb. Mas de la Plata.....11,900km

19 de juny

Urb. Mas de la Plata – Monestir de Santes Creus (DINAR).....8.900km

SORTIDA 100 CIMS: PUIG DE LES ÀLIGUES (VIDRÀ)

Com cada sortida a les 7 marxem per començar a caminar cap a les 9.30h, havent fet el tallat i l'esmorzar, és clar! Una circular amb uns 600 metres de pujada acumulada i uns 11 km. de recorregut.

Recorregut preciós per la gran varietat de colors de la natura, una sortida perfecte per fer-la a la tardor, silenci (bé, sempre hi ha algú que parla), fulles de tots colors, cel blau, reflexes lluminosos i olor de bosc humit, tot el conjunt espectacular.



Ara hem de dir que ... pedres que rellicaven molt, fulles que encara rellicaven més i una bona clavada de bastons per no anar per terra. Després de travessar una riera vam arribar a

Can Puig i allà vam trobar un cartell que ens indicava la direcció per pujar al Puig de les Àligues. Comencem una bonica pujada a través d'una vegetació esplèndida, una pujada més forta, un tros carenat, una petita grimpadeta i ja hi som! Una vista molt bonica, sense boira ni núvols. Com portàvem bona marxa vam decidir anar cap el Pic Curull.

Fem la grimpadeta de baixada, que sempre és més complicada, i prenem el camí que planeja davant nostre direcció al camí que hem de pujar. I en poc temps arribem al cim del Puig de Curull. De tornada, i seguint la pista principal, anem a trobar els senyals que indiquen la direcció cap al Salt del Molí, lloc emblemàtic de Vidrà, on haguéssim pogut fer un bany si no fos per la fresca que feia. Un lloc que val la pena veure.

Creuem el riu per uns pilars de ciment i seguint senyals de PR arribem al Pont de Salgeda, romànic d'un sol arc.

I tot xino-xano arriben al punt d'inici. Una sortida molt agradable que ens va donar el regal de la natura: Els colors de la tardor.



I, au, cap a casa, fent la paradeta de costum per prendre una cerveseta o begudes varies.

Com sempre donar les gràcies al guia (Jaume Figuera) perquè jo, sense guia, us asseguro

que no vaig a la muntanya, potser al Tibidabo sí. Fins la propera!

Teresa Vidal Creus

Andres Castillo

BARCELONA 1991

JOIERIA RELLOTGERIA

Restauracio de rellotges

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



Montblanc, Ruta del Cister,
Mònica Pedret



Salt del Molí del Salt,
Jaume Figuera



Cim del Puig de les Àligues, Jaume
Figuera



Sant Miquel Solterra,
Joan Carles Soler



Figuerola del Camp, Ruta del Cister,
Mònica Pedret



Cim del Montardo,
Teresa Vidal



Vall d'Arties,
Jaume Figuera



Cingles de Vallcebre.
Lidia Cabré



Puigventòs, Garriguella
Montse Guimet



Cim del Rocallarga,
Mònica Pedret



Pedrò dels Quatre Batlles,
Veterans



Marcant GR-11. Camí dels Enginyers
Mònica Pedret



GR-92 Altafulla,
Rosalía Ejarque



Cim de Miramar, Mònica Pedret



Tossal Gros de Prenafeta,
Jaume Figuera



Tossa Grossa de Montferri,
Jaume Figuera



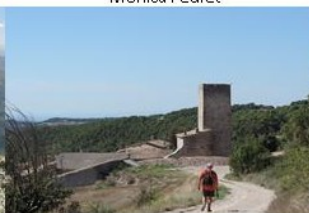
Ruta del Catllaràs,
Mònica Pedret



Canal Fonda, Diente de Llardana
Antonio Jiménez



Valle de Hecho,



Ruta dels Comalats, Glorieta
Mònica Pedret



Estanys d'Aixeus,
Mònica Pedret



Cim del Puig de les Borregues, Enric
Puig



Cim del Puig Cabrer,
Jaume Figuera



Cim del Balandrau
Daniel Puig



Aproximació al cim del Monteixo,
Jaume Figuera



Cim del Cogulló de Cabra,
Mònica Pedret



Vol en globus per la Cerdanya,
Rosalia Ejarque



Estany Gento i Ref. Colomina,
Lidia Cabré



Piolets 2014-2015 - Rosa Haro



Cloenda Ruta Tricentenari
Mura-Rocafort-Talamanca

EL REPTA DELS 100 CIMS

Ja fa uns quants anys que la FEEC va convidar tots els associats de les seves entitats excursionistes a participar en un repte, assolir **100 CIMS** tot redescobrint la variada geografia del Principat i la Catalunya Nord. Inicialment es va publicar una llista amb cent cims de totes les alçades, repartits per tota la geografia catalana amb el sol propòsit de fomentar la descoberta a través de l'excursionisme. Avui en dia, el llistat ha crescut, augmentant les fites i ja consta de quasi tres-centes ascensions entre les quals poder triar i remenar i proposa una oferta, si més no assequible a tots aquells qui estimem la muntanya, independentment del físic i l'edat. Aquest repte, tot i poder realitzar-lo amb els companys, és personal, no competitiu, senzillament, com aquell cercador de tresors que va fruit de les seves troballes, una a una.

Podem triar des d'un tres mil pirinenc a un puig de la serralada prelitoral. El més engrescador de tot plegat és que ens ha permès tornar a gaudir de nou de la muntanya en tots els seus aspectes: com a lloc de superació personal en el vessant més íntim, com a lloc integrador i de compartir, nexa d'unió i socialització i com a font de salut per practicar l'exercici físic de caminar i grimpar en conjunció amb el medi natural.

Per últim l'ampli ventall de punts topogràfics a conquerir, ens permet, tant en l'aproximació com en l'ascensió, la descoberta i coneixença de totes les comarques amb les seves característiques autòctones diferenciadores, els seus entorns naturals i les seves gents. Volem des de la Secció Excursionista que comenceu a omplir la motxilla tot fent llista, deixeu-vos atrapar pel repte dels 100 Cims.



Camí del cim del Balandrau

UNA MICA D'HISTÒRIA DE LA CURSA

Amb l'estiuet de Sant Martí present hem celebrat la 36ena edició de la nostra cursa, cal dir, que amb l'esplèndida tasca de tots els voluntaris ha sortit rodona. Gràcies a tots!

Cal recular fins la Festa Major del barri de l'any 1980 que és quan es va córrer la primera. Fou un 16 de novembre i la distància era de 5 km. Dada curiosa és que no era competitiva, la inscripció era gratuïta i al final com a record es lliurava un diploma acreditatiu del temps fet. Els responsables que s'organitzés aquella primera edició foren persones vinculades al grup d'esquí (GEIF) que existia llavors i concretament la pensada fou de la Montserrat Volar que amb l'ajuda d'altres socis engegaren aquesta activitat esportiva. El que havia de ser una activitat ocasional

d'una Festa Major es va anar repetint any rere any fins a l'actualitat.



La cursa no va ser competitiva fins l'any 1998, o sigui 18 edicions sense cobrar un "duro" i sense classificacions de cap mena. Tota una manera de fer, que fins aleshores s'havia defensat sense gaires problemes. Però les inquietuds de la societat ens demanava canvis i després de molt pensar què fèiem vam canviar el tarannà de la cursa. Aquest tipus d'activitat popular de barri anava cap a una prova de tipus competitiu: amb classificacions, trofeus etc. Ens va costar molt fer aquests canvis, altres curses ja feia anys que eren competitives i no saltres ens quedàvem sols, vèiem que calia canviar pel bé de la nostra cursa.

36 curses donen per a molt. Sovint s'ha modificat l'itinerari i el quilometratge hem passat dels 5 km

inicials, a altres edicions de 5.600 m, de 6.000 m, 6.200 m, fins als actuals 10 km (una proposta del regidor del Districte, el Sr. Francesc Narváez, que ens va demanar que incloguéssim el barri de la Verneda a la cursa). Des de fa un parell d'anys estem sota les normes de la Federació Catalana d'Atletisme, que ens permet tenir certificada la distància, jutges que controlen els temps i assegurança federativa per a tots els participants.

D'anècdotes, n'hi ha de tots els colors: abans de fer servir el famós xip, teníem un sistema que consistia en apuntar-nos els números de dorsal dels participants segons anaven arribant, tot sigui dit, només rondàvem els 500 corredors. A partir del 1998 van començar les classificacions, premis i problemes. El xip encara no existia però nosaltres fèiem servir una base de dades que ens anava força bé, evidentment era força bona però no perfecte. Una feina feixuga que ajudava molt en les classificacions, però que tot i això retardava molt donar-les, i sovint ens venia el "pesat de torn" per fer-nos alguna reclamació o queixa sobre que a algú que havia arribat més tard que ell li havíem donat un trofeu i... ja teníem el "marron". I què cal dir, dels "famosos" sortejos de material al final de la cursa? Doncs... lent, pesadíssim i els qualificatius que hi vulgueu posar, perquè podia tocar a qualsevol que hi participava, però com que la majoria de participants marxaven de seguida, nosaltres anàvem dient números i números i no hi havia manera que hi hagués l'afortunat de torn; els premis eren molt modestos i evi-

dentment

això no ajudava a un sorteig ràpid.

Amb els 10 km la tecnologia més avançada ha estat al nostre costat i amb l'arriba-



da del xip, es va millorar molt en aquest aspecte. En aquests moments i ja fa uns anys la cursa ha assolit aquests 1.400 inscrits, i tot i que sempre ens passem un pèl, és el nombre idoni per a l'espai que tenim. Aquests darrers anys, creiem, que tenim la cursa força ben organitzada, malgrat les cues ocasionals que es provoquen en petits espais de temps, per una major concentració de corredors i tenint en compte que l'Escola Zafra ens va molt bé, no oblidem que va estar dissenyat per altres activitats esportives. Finalment voldria afegir que si la cursa ha arribat a 36 edicions és exclusivament gràcies als voluntaris que cada any ens posem al servei d'aquesta activitat. Tots plegats hem d'estar satisfets de la tasca col·lectiva que fem cada any.

Josep Formatger

CINC ANYS DE VETERANS

Enguany el grup de veterans de la secció a celebrat el seu 5è aniversari, crec que és una fita a remarcar, no solament per aquest temps passat, que ja és molt, si no per les ganes i una gran força de voluntat de seguir endavant, amb nous projectes, nous companys, per tan se'ns obre un esdevenir molt engrescador.

Dit això, el passat dia 16 de juny aprofitant el final de temporada vam fer la celebració d'aquest 5è aniversari. La il·lusió entre nosaltres per tal acte va ser total, fins i tot es va fer un pastís, rèplica de l'escut de la secció. Va ser una iniciativa que només coneixíem uns quants. Per diferents motius malgrat tot, no va ser possible l'assistència de tots, però sí d'una gran majoria.

Sempre recordaré el naixement i la primera activitat del grup, el 20 d'octubre de 2010. En aquella ocasió vam anar a Les Franqueses, Marata i Canovelles. El grup el formàvem cinc companys, en aquest inici vam ser quatre. En aquest principi cada sortida de dimecres era improvisada, aquesta falta de programació tenia el seu costat positiu, ens obligava a reunir-nos durant la setmana per decidir on aniríem. Aquest contacte va ser vital per seguir endavant.

Pensant en aquest punt nostàlgic, i en la celebració del 5è aniversari on no van poder assistir tots, vam iniciar aquesta nova etapa després de vacances. Va ser el dia 16 de setembre, que vam anar als Gorgs de la Cabana a Campdevàrol, amb la participació de 25 companys. "Res a veure amb la primera excursió". Després del dinar al restaurant a Gombreny, abans de marxar ens vam reunir, aprofitant la quantitat de companys, per preguntar si s'acceptava la meua proposta de repetir per segona vegada aquesta celebració del 5è aniversari. El motiu principal era donar l'opció a tots aquells que no van poder assistir-hi. En aquesta ocasió també vaig buscar la data més exacta, encara que això fou el menys rellevant.

El que si és important és l'aportació que fa el grup de veterans amb aquestes activitats envers a la secció, i altres opcions socials, aquest bi-

nomi fa que hi hagi un bon ambient, i no ens conformem amb això volem més, si més no millorar-lo.

Per tant, no ens falta ambició ni empena per fer-ho, i així ho mantindrem tant com sigui possible per gaudir d'aquest bon estat de convivència entre tots nosaltres.

Per acabar diré que la resposta d'aquesta segona celebració va tenir una acollida de beneplàcit fantàstic, tothom sense excepció van donar el vist i plau per a la celebració. Amb l'acord de tothom es va celebrar el dia 23 d'octubre, donant així opció i possibilitat d'anar-hi a tots aquells que no van poder-ho fer en primera instància.



Finalment vàrem ser 29 comensals, gairebé la totalitat del grup, caldria destacar un punt sensible, quant a petició pròpia el Jordi Nieto va demanar la paraula per fer un petit discurs, certament emotiu, que li va fer sortir alguna llagrimeta i es va tancar aquest acte recordant aquella primera excursió del nostre grup, que vàrem fer aquests quatre i amb aquesta fotografia vam posar punt i final.

Jordi Cabré (Tita)

Aquests actes i trobades crec que són una base molt important per seguir endavant en plena harmonia i entesa del grup, que no deixa de ser un bon actiu de la secció, que no es pot perdre de cap de les maneres.

EL SECRET DE LES MARQUES BLANQUES I VERMELLES

Era un matí del més de Juliol. Anàvem fent de baixada el camí de Nuria tot repassant les marques del GR11, fent de noves, esborrant altres, tot ple-gat una feina que cal fer-la amb cura i perquè no, també amb il·lusió. Ja havíem passat la “Cua de cavall” i començàvem a baixar el tram de marra-



des que dur fins el Pont del Cremal, llavors un home més aviat jove que anava amb el seu fill que deuria tenir entre els set i nou anys, li va dir:

—Veus fill, aquest senyors posen marques al camí perquè tu i jo no ens perdem. Dóna’ls les gràcies.

Em va sobtar de manera força agradable. Sovint ens han donat les gràcies persones que ens creuem en els camins i que s’adonen del que estem fent. Els que ens hi dediquem ens hi hem trobat més d’una vegada però aquell cop va ser diferent, va ser constatar que tenir cura d’un tram d’un GR és, en si

mateix una feina prou important perquè ens hi puguem sentir orgullosos. A vegades pot ser feixuga, no és anar d’excursió, pot ser fins i tot empipa-dor, si li voleu dir així, doncs has de fer i refer sobre les teves passes una i altre vegada, per veure si la marca està en un lloc adient, si es veu bé, si has posat la creu on calia... Has de pensar en els que un dia i un altre dia faran aquell camí i es guiaran per les marques, i aquestes els donaran se-guretat, tranquil·litat.

La SEFM té uns trams assignats i que cal mantenir sovint. La natura està en canvi constantment: la pluja, les herbes, les branques, la neu, pot es-borrar o malmetre les marques, això vol dir que amb certa periodicitat cal tornar a passar pels camins i endreçar la senyalització de nou. És com ser el vigilant de les marques blanques i vermelles, que ha de estar atent i amatent perquè el camí estigui sempre a punt. Aquest és el veritable “secret”, ser conscient que el teu esforç generós és útil, que amb el que tu fas, uns altres faran aquest camí sense ensurts, gaudiran del paisatge i arribaran al seu lloc de destí.

La tasca és col·lectiva, és de tots, i tots hi sou convidats a caminar per un GR d’un altre manera.

Carme Lucas—Equip mantenidor de senders

Preparació

S'escalfa el forn a 180°C. Es posen tots els ingredients, excepte la pera i les panses, a la batedora, i es bat fins a obtenir una pasta homogènia. S'unta un motlle per a pastís amb oli d'oliva o mantega, s'hi aboca la massa i es reparteixen per damunt les panses i els trossos de pera. Posar al forn el pastís durant uns 20 o 25 minuts, punxant-lo de tant en tant per comprovar el grau de cocció.

AMANIDA DE PATATES AMB POP

Aquesta amanida es pot preparar abans de dinar, si portem les patates bullides amb pell, les hortalisses netes i l'amaniment preparat.

Ingredients per a 4 persones

- 4 patates de mitjanes bullides amb pell
- 12 tomàquets <cirera>
- 8 raves
- 1 cogombre pelat i talla en daus
- 1 ceba tendra picada
- 2 llaunes de pop en oli d'oliva
- 1 llauna petita d'olives verdes
- sal



Preparació

A casa, es renten les patates i es bullen en abundant aigua amb sal. Quan estiguin fetes, es deixen refredar, i es guarden en un recipients de plàstic de tancament hermètic a la nevera fins a l'hora de marxar. A part es duren els tomàquets, els raves, el cogombre i la ceba tendra.

Poc abans de dinar, es pelen les patates i es tallen en rodanxes. S'hi afegeixen els tomàquets cirera tallats per la meitat, el cogombre, la ceba tendra, les olives picades i finalment el contingut de les dues llaunes de pop, aprofitant l'oli per ruixar l'amanida. S'hi posa un pessic de sal, es remena tot molt bé i se serveix.

DESITJO QUE US AGRADIN... i A CAMINAR AMB UNA BONA ALIMENTACIÓ.

Curs d'Excursionisme nivell 1

del 30 de març al 10 d'abril

Material bàsic

Medi i meteorologia

Cartografia i orientació

Planificació d'activitats

Seguretat a la muntanya

Tècniques de progressió

Condicionament físic

Farmacíola

Nutrició



SEFM-FEEC

inscripcions fins el 25 de març