



més que muntanya

sefm¹⁵⁶

Butlletí de la Secció Excursionista del Foment Martinenc
www.sefm.cat Octubre, Novembre i Desembre 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

Capri

Provença 576
08026 Barcelona
Tel. 93 446 26 65



ÒPTIQUES TUTUSAUS

OPTICS DES DE L'ANY 1910

Mallorca, 602 Tel. 93 245 94 55

Regent, 80 Tel. 93 435 12 77

Corsega, 671 Tel. 93 456 22 01



SECCIÓ EXCURSIONISTA
DEL FOMENT MARTINENC



**Foment
Martinenc**

Portada: Aresta nord del Puig del Tretze Vents **Autor:** Enric Puig

Disseny portada: Jaume Figuera

Contraportada interior i exterior: 7è Concurs de Ressenyes SEFM // 37ena edició Cursa Popular Sant Martí

Pàg. 3: Editorial **Pàg. 4 a 13, 17 a 22, 26:** Col·laboracions **Pàg. 14 - 16:** Fotos activitats

Pàg. 2, 20 i 22: Anuncis **Elaboració:** Montse Alba

EDITORIAL

Benvolguts companys,

Alguns hem estat en contacte aquest estiu pel whatsapp o ens hem vist al Foment o al carrer i hem fet cinc cèntims de les desitjades vacances que ja, a la segona setmana de setembre, comencen a allunyar-se lentament. Bé, doncs no les deixeu escapar i torneu-les a gaudir escrivint una ressenya per al 7è Concurs de Ressenyes que organitza la Secció -data límit de presentació 18 d'octubre- o també podeu escriure un article per aquest butlletí o fer un muntatge fotogràfic per al Cicle: Carta blanca al soci. Posar-s'hi fa mandra, costa trobar les paraules, però hi ha un moment -després de diversos intents- en què s'estira el fil i el discurs comença a fluir; aleshores els dubtes i les pors desapareixen per donar pas al gaudi de reviuire aquells moments que hem tingut tan especials amb el paisatge i que amb la paraula i la imatge podem compartir amb els companys.

Ja veieu que de tant en tant em surten alguns tics de professora, ara bé sí que us agraïrem molt la vostra participació en aquests espais que donen la paraula al soci i també en la resta d'activitats que organitza la Secció o que vulgueu organitzar vosaltres.

El segon dimecres de setembre començaran les sortides de Veterans i la resta d'activitats s'iniciaran a l'octubre. Aquest trimestre tenim una novetat, hi ha una sortida que no pertany a cap cicle, La casa de les Aigües de Montcada i el riu Besòs fins a Barcelona, i que formarà part d'un grup d'activitats de descoberta dels paisatges de les poblacions veïnes, que moltes vegades són les grans desconegudes. Esperem que tingui una bona acollida i que puguem gaudir en altres trimestres de l'obra Josep Maria Jujol a Sant Joan Despí i de la diversitat d'ecosistemes del delta del Llobregat.

Em reservo l'últim paràgraf per a la protagonista del trimestre: la Cursa. Enguany serà la 35a Cursa; són anys preparant una activitat esportiva que ha anat creixent gràcies a l'empenta i a l'organització d'un grup de socis i a la participació activa de la resta de socis de la Secció i del Foment Martinenc. I per tant, diumenge 4 de desembre-dia de la Cursa- comptem amb vosaltres i també uns dies abans per ajudar a preparar els últims detalls. Caldria que ens comunicuéssiu (mail, whatsapp...) un parell de setmanes abans la vostra col·laboració per saber el nombre de voluntaris que hi haurà per repartir les tasques. A més a més si voleu redescobrir el paisatge urbà que envolta el trajecte de la Cursa, us recomano que llegiu l'article que va escriure Miquel Pucurull al seu blog calaixsastremoncorrer.blogspot.com.es ja que ens dóna una nova mirada dels carrers i dels edificis que formen part dels nostres recorreguts quotidians.

Moltes gràcies a tothom per ser-hi i per la vostra companyonia,

Isabel Reina

ENTRE L'APROXIMACIÓ I EL RETORN

Aquest estiu passat ha estat molt prolífic en sortides de cap de setmana, degut a no poder gaudir d'un període vacacional normalitzat, hem aprofitat les finestres de divendres tarda a diumenge, per anar fent escapades a més o menys distància de casa.

El primer impuls va ser anar a assolir cims de la llista dels 100CIMS del repte de la FEEC, i així va ser com vam començar per anar al Vallespir, comarca francesa de la Catalunya Nord.

Ja fa un temps que amb l'afany de donar una empenta a un reguitzell de refugis i albergs al voltant del Massís del Canigó, s'ha traçat la "Tour du Canigou", un recorregut circular a manera de GR en varies etapes que envolta aquest emblemàtic massís muntanyós del Pirineu Oriental, Sant Guillem, Batère, Els Cortallets, Marialles, La Preste són alguns d'aquests punts des d'on es poden assolir també, cims menors però de gran bellesa i que amaguen unes panoràmiques poc conegudes del germà gran del massís.



El sol fet de fer l'aproximació des de La Llau a través d'una frondosa avetosa amb presència de faigs, moixeres i bedolls, culminat per un arborètum de coníferes d'arreu del món vorejat per avets comuns i pins negres a l'entorn del refugi de Sant Guillem ja és un regal per als sentits. L'endemà vam sumar els cims de puig de l'Estella, el pic Gallinassa, el pic de Roc Negre de Leca i el puig dels Tretze Vents. El descens va ser a través de l'espessa boira, el silenci, el no camí, que va posar a prova el sentit de l'orientació, per tal de sortir d'aquell laberint de natura que ens havia engolit, fins retrobar el camí. Va ser com formar una minúscula part de l'entorn natural on ens havíem endinsat. Tot plegat una dura jornada d'alta muntanya, però plena de satisfaccions.



Setmanes més tard, rumb al Capcir. Després d'haver fet diferents intents en diferents escapades anteriors, el cim del Puig Peric era una d'aquelles muntanyes que fins ara s'havia resistit a ser coronada, sempre en les altres ocasions havia estat el cim l'objectiu i m'hi havia dirigit directament sense poder culminar el desig de cim, aquest cop la sortida va ser diferent, l'aproximació fins al refugi dels estanys de Camporells, un jardí d'alta muntanya i l'ascensió tot i el desgast físic als cims de puig de Terrers i pic de Mortiers, des d'on es veia el pic d'Orlú i el camí per on intentaríem l'endemà el Petit Peric i el Puig Peric, tota una descoberta, dues magnífiques talaies des d'on poder observar una corrua d'estanys i estanyols amagats del "Tour del Capcir", que sense dubte no n'havia pogut

gaudir en les altres ocasions, val a dir, que en tot moment vam estar assessorats en temes de botànica per la Josepa, autodidacta, però amb gran vocació didàctica que va fer molt interessant la interpretació de l'entorn i l'aproximació als cims. De bon matí, canvi de plans i voltem fins el camí de les Bullosses, l'estany de l'Esparver, la coma de la Llosa i coll a munt, cim del Puig Peric, coll avall, cim del Petit Peric i a partir d'ací directes al refugi dels estanys de Camporells pel corriol que baixa costerut per la tartera de la cara nord d'aquest últim cim.

Com ens vam quedar amb més ganes de fer més cims, el següent cap de setmana, tornem cap a la Cerdanya, aquest cop amb les ganes d'atrapar a la tercera vegada la Tossa Plana de Lles. Tot i que, perquè no, anar primer a gaudir de les Gorges de Carançà en ple desglaç i fer l'entrenament per l'ascensió del diumenge. La pujada fins a Ras de Carançà va ser dura tot i no anar molt carregats, tant pel gran desnivell, com per la forta calor que ha estat fent aquest passat mes d'agost, però tot el trajecte fins al refugi va ser encisador, ja per les passereres, el riu i els tolls, els frondosos avellaners i les plantes exuberants de ribera, les flors i els insectes, el cant de l'aigua i d'algun ocell i els silencis només trencats per algun "bon jour" de cortesia en creuar-nos amb algun altre excursionista que com nosaltres havia decidit fruir d'aquell entorn. L'endemà després d'haver-nos refet a Lles, vam fer l'ascensió des de la Cabana del Portell a la Tossa Plana, vaig poder albi-



rar, aquest cop sí des del seu cim, altres indrets que restaven endreçats en la meua memòria, la vall andorrana de Madriu amb el refugi i l'estany de l'Illa, allí mateix a tocar els estanys de la Muga, els cims Setut i la Tosseta de Vallcivera, de bon record. El retorn ens va proveir d'una col·lecció inacabable de flors de praderia, que per minúscules no menys atractives a la nostra atenció.

Quinze dies després, sant tornem-hi aquest cop el Tossal de Mirapallars i Urgell, cim comarcal de l'Urgell i més alt del poc atrafegat Montsec de Rubies, la pujada llarga, però molt tranquil·la des de la Vall de Bar-

cedana, transcorre per un primer tram on vam resseguir les trinxeres del front de la Guerra Civil al Pallars, més endavant boscos de roure i a mesura que guanyàvem alçada el pi negre guanyava el domini, fins assolir la carena i explotar, a vessant i vessant, en unes vistes impressionants; al nord els Pallars amb contrades molt conegudes i de caire familiar, Collegats, Montsec d'Ares amb el cim de Santalís, el tall del congost de Montrebei i la vall de Sant Esteve de la Sarga amb els llogarrets d'Alzina, Beniure, Moror i Guardia, la Serra de Gulp amb el fosc forat de la cova de Genera, Santa Engràcia sobre l'estimball apuntant el cel, els castells de Mur i el de Sant Gervàs com sempre amatents, Talarn, Trep, Llimiana, la serra del Bou-

mort, ja quasi a l'horitzó el Montseny de Pallars amagat entre les boires; al sud tot l'Urgell, amb Santa Maria i Vilanova de Meià als nostres peus, el Pont d'Alentorn i el Segre, Artesa i les seves antenes i la vista allunyava fins les muntanyes de Prades, la serra del Tallat amb llocs coneguts com Belltall i Forès i el coll de



l'Illa sobre Montblanc, tot un espectacle amenitzat pel vol silent i pausat del voltor, negre senyor d'aquestes alçades. Tot plegat, abans de fer cim, on vam seure, per tocar de mans a terra i sentir la força vibrant de tota aquella percepció sensorial acumulada durant el camí de pujada.

Finalment vam decidir que una bona manera de celebrar enguany la Diada seria sortint a fer un tomb pel Bosc d'Aransa a la Cerdanya, tantant la temporada d'estiu, però finalment va acabar sent una excursió pels estanys de la Pera amb l'ascensió al cim del pic Monturull, mirador avantatjat sobre els estanys i el cim del Pedrafita,



aquest cop l'aproximació va ser a través dels prats de Pollineres amb ramats de cavalls dispersos que ens ignoraven mentre seguien pasturant tranquil·lament, durant l'aproximació les converses tranquil·les van acompanyar-nos fins on el pendent de la dreuera que pujava cap el pic del Coll de la Barra es va fer prou dur, un cop a la carena i fins el cim planer el pic Monturull, la pujada suau i la vista esplèndida sobre la vall ens va retornar alguns a la conversa; la contemplació, l'admiració i el silenci als altres. El repete d'assolir el cim d'una muntanya, no és res més que el punt mig entre l'aproximació i el retorn al punt de sortida, el poder gaudir de tot el trajecte és intrínsec a l'espai personal i privat de cada un de nosaltres, de les nostres converses, aprenentatges, records, pensaments, sensacions i silencis. Una experiència vital a la qual us convido, no us decebrà.



Gràcies Quim, Josepa, Carme, Rosa, Enric, Teresa, Joan C, Daina, Mònica i tothom els qui m'heu ensenyat a estimar la muntanya i amb qui he compartit la ruta, els cims, les converses i els silencis... ens retrobarem al camí.

Jaume Figuera

PRIMERA EXPERIÈNCIA...

Hola companys! Us vull explicar la meva "primera" experiència, després...

A l'octubre vaig tenir un petit accident de muntanya i em vaig trencar el peroné. Imagino que més d'un sap el que comporta això: estar aturat de muntanya i de gairebé tot durant un temps. A mi ja se m'estava acabant la paciència i l'oxigen. Quan em vaig veure més en forma, vaig fer la meva "primera" sortida a la muntanya.

Quina il·lusió em feia tornar a preparar la motxilla, la carmanyola i poder posar-me les botes! Semblava una nena petita. Tornava a anar a "oxigenar-me"! Ho trobava tant a faltar!! Vaig anar amb uns companys de la Secció a Oix (La Garrotxa).

Uns van fer el Montmajor i el Montpetit i jo amb els altres, una petita ruta per pista, perquè a més portàvem també el meu "amiguèt" Bernat de 3 anys. Que maca que és tota aquella zona també! Com trobava a faltar aquest bé de Déu que és la NATURA!

Ara ja només desitjo poder "no parar" d'anar a la muntanya i explicar-vos les noves experiències.



Aaaah... també vaig fer una cosa que feia anys que no realitzava... pujar a un tobogan i baixar-lo! eeeeeeh!

Fins la propera.

Rosalía Ejarque

LE CHEMIN DE LA LIBERTÉ



El passat mes de juliol vam participar en la 23a edició de *Le Chemin de la Liberté* que des de l'any 1994 organitza l'Associació del mateix nom amb seu a Seix (França) per recordar aquells que durant la Segona Guerra Mundial van passar la frontera

fugint de la França ocupada pels alemanys.

Al llarg de tot el Pirineu més de 33.000 persones van intentar assolir la llibertat: joves francesos que no volien marxar a treballar a l'Alemanya nazi (en condicions gairebé d'esclavisme), pilots britànics, canadencs i nord-americans abatuts en territori ocupat i que pretenien retornar a la lluita de nou, i més tard famílies jueves que fugien de l'horror i un destí fatal. No tothom ho va aconseguir, no en va quan arribaven a la frontera espanyola si la Guàrdia Civil els interceptava, eren empresonats i a vegades deportats de nou cap a França, ja que el règim feixista de Franco era col·laborador de Hitler. Tot i així, en els darrers anys de la guerra quan ja s'albirava una victòria aliada, Franco va saber jugar bé les seves cartes i en el cas dels pilots britànics, canadencs i nord-americans va fer els ulls grossos, i a través de contactes clandestins a les respectives ambaixades se'ls facilitava el retorn al país d'origen.

El camí, que enllaça la localitat de Sant Giron (Couserans-Ariege) amb Esterri d'Aneu (Pallars Sobirà) pretén també reivindicar la tasca feta pels passadors i tots aquells que van col·laborar en les xarxes d'evasió arriscant la seva pròpia vida, tant pel que fa a les detencions que molts van patir i de les quals alguns no van sortir vius, com també pels perills que suposava el pas a través de les muntanyes. Aquestes xarxes estaven connectades a ambdues bandes del Pirineu: pastors, pagesos, gent senzilla de muntanya, molts d'ells vivien del contraban, republicans espanyols exiliats... Un cop acabada la guerra, si bé no a tots, sí que gran part dels que van sobreviure se'ls va reconèixer per part dels vencedors -

especialment els nord-americans- la seva contribució a la victòria aliada. Els catalans que també van arriscar la seva pell, van haver d'amagar-ho per por a les represàlies del govern feixista d'Espanya.'

Reviure aquest camí de memòria ha estat una experiència inoblidable. Fer-ho amb altres persones vingudes d'arreu: francesos, canadencs, britànics, belgues i polonesos; de catalans, n'érem tres: l'Enric i jo, i un altre company. La llengua no va ser un problema, d'una manera o altra tots vam fer pinya. La travessa no va ser gens fàcil: moltes hores de marxa, desnivells positius que sobrepassen els mil metres diaris, i el pes de la motxilla que no era poc, però hi havia alguna força interior que ens feia tirar endavant, potser el record d'aquells que ho havien fet en condicions pitjors que nosaltres, ells duïen a sobre el cansament, però també la por, que és un pes molt més feixuc.

La travessa es fa en quatre etapes:

Primera etapa: 8h00 23 km. +1200

Sortim del pont de Le Chemin de la Liberté (Saint Giron) fins a arribar a Aunac (petita localitat del Couserans, comuna de Seix) on els fugitius s'amagaven en granges de l'entorn, tot esperant que es donessin les condicions favorables per escometre l'evasió. Avui, una estela en un encreuament de camins recorda els passadors. L'etapa refà els camins i corriols que van ser utilitzats, i que buscava aquells menys visibles i més allunyats de les vies principal que els permetia defugir els possibles controls establerts tant per la Gendarmerie francesa com per la Gestapo. El camí puja lentament pel damunt dels poblets d'Eycheil i Lacourt, fins a Alós i arriba al port de l'Artigue (900 m) a Sentenac d'Oust. En aquest indret d'un paisatge encisador, en una barraca de pastor es troba una placa que recorda el guia Louis Barrau, de 19 anys, assassinat allà mateix per la Gestapo. Una senzilla i emotiva cerimònia ens remou per dins, i ens adonem sense més, que les emocions tan sols han fet que començar. Tot seguit es comparteix un *bufet* fred preparat pels voluntaris de l'Associació. El dia s'acaba amb una recepció a la *Marie* de Seix. Havent sopat, dormim al gimnàs d'aquesta població.

Segona etapa: 6h30 16 km. +1120

Aquesta etapa té dues parts i en cap moment deixes de guanyar altitud. La primera arriba fins al Coll de la Core (1395m) on es troba una estela en memòria dels passadors, -ara hi arriba una carretera, però en aquella època no era així-. El paisatge des d'allà sembla inabastable, i si el dia és clar, es poden albirar alguns dels cims més emblemàtics de l'Ariege. A l'hora de dinar compartim també com el dia anterior, un *bufet* fred que

és molt benvingut després de les hores de marxa. Aquest és el darrer punt on es pot tenir contacte amb carreteres, a partir d'aquest moment la ruta s'endinsa a l'alta muntanya fins Alós d'Isil. Aquesta segona part, segueix una variant del GR10 fins arribar a la Cabana de la Subéra (1499m) un lloc encisador i que era punt de repòs també per als fugitius. La cabana està en bon estat, equipada amb lliteres i aigua corrent, però no és suficient per a les més de seixanta persones que formem el grup, així doncs, plantem les tendes per passar-hi la nit. Tot i el cansament de la jornada hi ha ganes de compartir cançons, música, i el sopar; ballem i ens abracem, perquè fa tan sols dos dies que ens coneixem però ens sentim en pertinença els uns amb els altres. La nit ens porta la calma, i ens refem de l'esforç dins el silenci de la natura.

Tercera etapa: 6h30 13 km. +1400

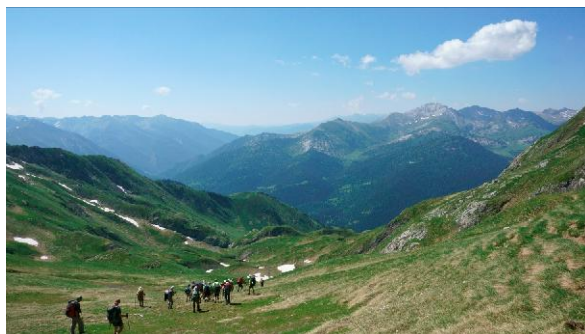
Aquest va ser el dia més dur. Abans de començar la marxa, els guies ens recorden que cal ser prudents, atès que el camí no serà fàcil. L'organització disposa que formem grups de deu persones precedits sempre per un dels acompanyants-guies. Això que podia semblar innecessari, vam constatar després la seva eficàcia. El ritme de pujada és bo i permet que tothom vagi junt. Abans de franquejar el coll més elevat: Col des Crabérous (2382) que hi arribarem travessant unes pales de neu, ens parem on hi ha les restes d'un bombardier britànic Halifax que es va estavellar el 19 de juliol de 1945. La delegació britànica -molt nombrosa- fa un parlament en record dels joves que hi van morir. Un cop superat el coll, baixem fins a la cabana des Espugues (2110m) on descansem i dinem abans de fer primer, un descens d'uns 200 m fins al llac de Milouga i de remuntar després pel vessant contrari fins al coll de Pécouch (2462m), que suposa pujar de nou poc més de 500m i a tocar del Mount Valier. Fem un darrer esforç i baixem fins al refugi dels Estagnous (2245m). Hi arribem prou aviat per poder-nos relaxar i gaudir de veure com el sol es pon darrere les altes muntanyes pirinenques. Som molts els qui no podem per més que deixar anar tot el que hem viscut aquest dia. En parlar-ho se m'humitegen els ulls, i sense conèixer-los poso



cara als evadits i als passadors. Aquells grups també arribaven al mateix refugi i era un recer on reposar. És obvi que llavors no estava ni de bon tros en les mateixes condicions que ara, ja que ha estat restaurat i millorat. Una placa recorda els passadors, fent referència que van escollir el servei d'ajudar als altres. Per tot el que s'ha pogut recollir de testimonis i escrits, se sap que en arribar en aquest mateix punt sobrevenia el desànim; les parets que s'alcen al davant no semblen una fita fàcil d'assolir, però en molts dels casos les ganes de llibertat ho van fer possible.

Quarta etapa: 6h00 13 km. +600

Tot i ser menys dura que la del dia anterior calia començar amb ganes la



jornada: una forta baixada ens porta primer a vorejar l'Etang Rond (1929m) per després ascendir de nou pel costat de la cascada que baixa de l'Etang Long (2125m). Un cop hi arribem, s'obre davant nostre la vall per la qual pujarem per dues pales

de neu fins al coll fronterer de la Pal de la Clauère (2522m). Quan ja hi som a prop, podem veure les siluetes de dues persones que ens esperen, com així ho fan cada any: dos bombers voluntaris de la Generalitat de Catalunya que ens donen la benvinguda i amb qui ja creuem les primeres paraules amb la nostra llengua. Just en el mateix coll -on també hi ha una placa commemorativa- té lloc una petita cerimònia. És el moment escollit per l'Enric per treure la senyera i penjar-la al costat de la placa: el nostre petit homenatge també, cap a tots els que la van travessar. Ja tan sols ens queda fer, un llarg descens fins al petit poblet d'Alós d'Isil, on s'acaba la nostra caminada.

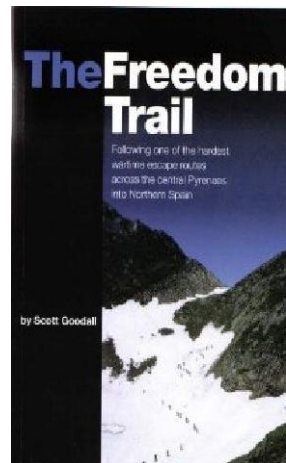
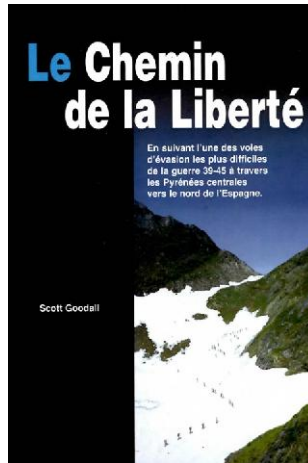
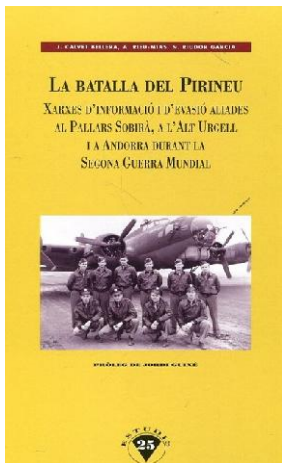
A partir d'aquí, en autocar i taxis arribem a Esterri d'Aneu. Una gran festa i un sopar és el punt culminant d'aquests quatre dies plens d'emocions, de vivències úniques... i encara em queden ganes de ballar i gaudir d'una festa de fraternitat amb tots els que hem compartit camí.

Carme Lucas

Si voleu saber-ne més us recomano:

La Batalla del Pirineu - J. Calvet Bellera, A. Rieu-Mias, N. Riudor Garcia
(Garsineu Edicions)

Le Chemin de la Liberté – Scott Goodall (versió francesa i anglesa)



www.chemindelaliberte.fr (web en francès, anglès, català i espanyol)



IMATGES ACTIVITATS SOCIS I SÒCIES SEFM



Cim del Rulhe
Joan Ramon Antich



Puig de Mirapallars i Urgell
Mònica Pedret



Cim dels Tretze Vents
Enric Puig



Comabona
Sortida Veterans



Escornalbou
Sortida Veterans



Gorges de Carançà
Mònica Pedret



Montagut d'Ancosa
Sortida Veterans



Pic de Monturull
Jaume Figuera



Pic de Mortiers
Jaume Figuera

IMATGES ACTIVITATS SOCIS I SÒCIES SEFM



Puig Castellar d'Ancosa
Teresa Vidal



Puig Sant Antoni d'Albinyana
Jaume Figuera



Puig Peric
Enric Puig



Ruta del Císter - Cogulló de Cabra
Jaume Figuera



Ruta del Císter - Santes Creus
Teresa Vidal



Tossa - Lloret
Sortida Veterans



Tossa Plana de Lles
Jaume Figuera



Ruta de la Llibertat
Enric Puig



Vall de Bohí
Isabel Prieto

IMATGES ACTIVITATS SOCIS I SÒCIES SEFM



Tour du Canigo

Jaume Figuera



Sortida Grup de Veterans



Ramat de Camins - Bonaigua

David Bermejo



Ramat de Camins - Port de Vielha

Lídia Cabré



Ramat de Camins - Vielha -Conangles

Lídia Cabré



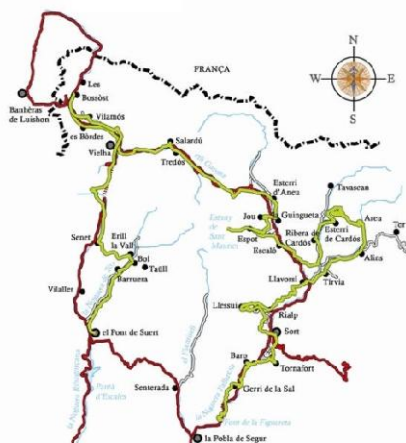
Ramat de Camins - Valencia Aneu - Les Ares

Lídia Cabré

RAMAT DE CAMINS

RAMAT DE CAMINS, que en la parla del Pallars vol dir més o menys “grapats de camins” (res a veure amb els ramats del bestiar, tot i que n’hem vist de tota mena), és un itinerari que passa pel Pallars Jussà, el Pallars Sobirà, la Vall d’Aran i l’Alta Ribagorça i que es basa en la ruta que van fer els escriptors Josep M. Espinàs i Camilo J. Cela l’any 1956.

Per obrir boca als excursionistes que es decanten més per la vessant esportiva del terme excursionista, començarem per les dades tècniques d’aquest itinerari:



Durada aprox.: 15 dies, caminant una mitjana de 6/7 h diàries

Desnivell aprox.: 14.000 m de pujada; 12.900 m de baixada

Distància aprox.: 314 km (mitjana de 21 km diaris).

Altitud màxima: 2.470 m

Altitud mínima: 548 m

Inici ruta: Àrea descans de la Font de la Figuereta, 8 km al nord de la Pobla de Segor

Final ruta: el Pont de Suert

I amb tota l’amplitud de la paraula excursionista es pot dir de la ruta que passa per infinitat de viles i poblets, amb uns paisatges magnífics, amb fauna i flora exuberants, multitud d’històries i llegendes i on es pot petar la xerrada amb algun veí de conversa interessant; encara que alguns dels companys posin els ulls en blanc quan em veuen acostar-me a algú...

Terra que ha inspirat un munt de novel·les; és una sensació especial visitar Sant Pere del Brugal, el mateix monestir de “Jo confeso”; o passar pel barranc del Pamano i per l’escola que va inspirar “Les veus del Pamano”; o recordar “Pedra de Tartera”...

Tot va començar després de la visita a la nostra entitat de Núria García Quera, artífex d'aquesta ruta tal com és ara. Uns quants socis de la SEFM vam iniciar aquesta ruta el juny de 2013, cadascú amb la seva pròpia motxilla plena de circumstàncies i l'hem acabada el setembre del 2016 amb la motxilla a vessar de vivències i records per compartir.

Després que la Núria fes l'itinerari, van passar uns quants anys abans algú més el tornés a fer sencer. Mentrestant algunes marques s'havien perdut, alguns camins s'havien fet malbé (com el de Peramea a Gerri a conseqüència d'un incendi), etc. Nosaltres hem estat fent de "conillets d'Índies" i hem fet la ruta explicant a la Núria i al Cesc de totes aquestes incidències.

A dia d'avui estem molt contents d'haver contribuït a què algunes de les etapes que nosaltres vam fer de manera més "distreta", ara es poden seguir de manera més "formal", com el camí de Peramea a Gerri que ja s'ha recuperat; o la pujada al coll de la Bana que es pot fer sense problemes; també s'han refet moltes marques, com les de l'abandonat poble de sant Romà de Tavèrnoles i s'han modificat les ressenyes.

Actualment el lloc web de la ruta està al dia i ofereix un grapat de serveis (com allotjaments, taxi, etcètera).

Es pot trobar tota la informació de les etapes en fitxes individuals, que es poden descarregar de manera gratuïta a: <http://www.ramatdecamins.cat/> i també es pot complementar informació i anècdotes en el llibre "Nou viatge als Pirineus" de l'editorial Sensus.



A continuació hi ha un resum de tot l'itinerari, extret (i resumit per al butlletí de la SEFM) del lloc web:

"Ramat de Camins comença a la Font de la Figuereta, (àrea de descans ctra N-260).

Sempre remuntant el riu Noguera Pallaresa cap al nord, travessa el congost de Collegats passant per les runes del monestir de Sant Pere de les Maleses i la roca de l'Argenteria. La ruta s'aparta del riu per pujar cap a el poble de Peramea.

A Gerri de la Sal, tornem a trobar el riu Noguera Pallaresa. Travessem el riu i seguim cap a l'ermita romànica d'Arboló i arribem a Baro. Seguim remuntant el riu i, després del poble de Malmercat, arribem a Tornafort.

Després de Tornafort es baixa fins a Sort (capital del Pallars Sobirà). Es va de Sort a Rialp, passant per la vall d'Àssua.

A Rialp, pugem a Rodés i fem un llarg flanqueig. Passem pel poble abandonat de Sant Romà de Tavèrnoles i, des de les bordes d'Arnui, baixem a Llavorsí.

Des d'aquí passem per la Vall Farrera i la vall de Cardós. Passem per Tírvia, Ainet, Alins, Àneu, el coll de Tudela, els Boldissos, Arrós, Ribera...

Després del coll de la Bana arribem a Estaron.

Altra vegada a la vall del riu Noguera Pallaresa, arribem al monestir de Sant Pere de Burgal i al poble d'Escaló. Entrem al P. N. d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici des d'Espot.

Després ja entrem a les valls d'Àneu, i a la seva capital, Esterri.

L'èpic port de la Bonaigua ens portarà a Val d'Aran. Aquí seguirem el riu Garona. Travessem la vall i, una vegada al poble de Bossòst, girem cua per tornar a Vielha per la banda solana.

Vielha és el punt de partida per travessar el segon port mític de la ruta: el port de Vielha. A la vall de Barrabés, baixem fins al poble de Senet.

El tercer i últim port mític de la Ramat de Camins, el port de Gelada, ens porta a la vall de Boí. Sempre cap avall seguint el Camí de l'Aigua i el riu Noguera de Tor. Boí, Taüll, Barruera...

La ruta s'acaba a la capital de l'Alta Ribagorça, al Pont de Suert."



*1a etapa - Tornafort
amb Núria G. Quera*

**RAMAT
DE CAMINS**



Port de Vielha (cota més alta de la ruta)



El Pont de Suert - Final de ruta

Nosaltres tenim un record inesborrable i infinitat de llocs gravats per sempre a la retina i sens dubte animem a fer **RAMAT DE CAMINS**

Anecdolari

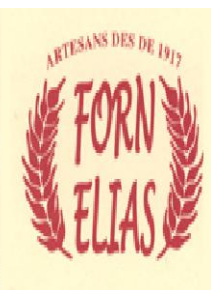
A l'ermita de l'Arboló podeu posar el peu dins la soca que hi ha assenyalada i si el poseu bé i amb fe, al cap d'1 any haureu trobat bona parella. Podem confirmar que funciona!

I per als més golafres, trobaran la ruta força interessant i podran tastar carn de cangur o de bisó a Altron, i a Llavorsí tenim record d'una immensa cassola de lleties estofades que encara ens fa salivar.

Abans d'acabar, queda agrair a la Núria i al Cesc l'amabilitat, les facilitats, suposo que a vegades també la paciència, que han tingut amb nosaltres.

BONA RUTA I UN BON RAMAT DE CAMINS PER A TOTS!

Lídia Cabré



**Elaborem pa artesà
diàriament
C/ Freser, 90 (Rogent)
Comandes i reserva:
93 4556176
www.fornelias.com**

Caminar, una filosofia, Frédéric Gros

Editorial Taurus

Moltes vegades quan faig una sortida llarga de diversos dies, després de deixar passar més o menys una setmana escric un text sobre l' activitat per evitar que l'oblit senyoregi pels bons moments que m' han ofert el paisatge i la companyia. Altres caminants ho fan amb la fotografia, que converteix en etern present allò que ja és passat. Concretament, fa dos anys vaig fer el tram del GR 92 de Port de la Selva a Portbou i en el text deia:

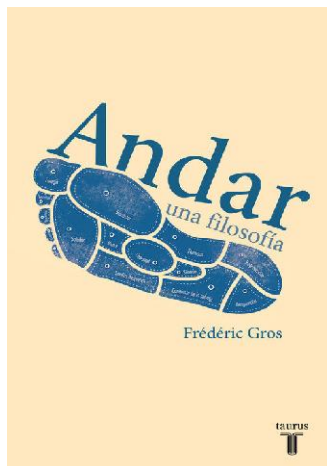
L' esforç de la pujada, les magnífiques vistes de la costa septentrional empordanesa, l'olor de les flors, el sol i la tramuntana que havia afluixat et feien sentir només cos, natura, paisatge que lluita cada dia per la supervivència...

I d'això parla el llibre que us vull comentar. Ja sé que té títol de manual d'autoajuda, però no, és un tractat sobre la filosofia del caminar. Per a l'autor, filòsof francès, caminar no és un esport perquè no necessites tècniques ni reglaments ni resultats, només dues cames per endinsar-te en el paisatge. I si la caminada és de diversos dies, segons Frédéric Gros, aleshores l'espai obert, la muntanya i els boscos, esdevé la nostra llar que només abandonem quan cap al tard ens aixopluguem a l'alberg o refugi, espais closos. A l'inrevés de la vida urbana, en la qual ens traslladem d'un espai tancat a l'altre. Del metro a la feina, al gimnàs a casa i l'exterior és només un lloc de pas, no el nostre habitatge.

I l'autor afegeix, en una traducció que he fet del castellà, ja que el llibre només es pot trobar en aquesta llengua ibèrica:

Caminar interminablement, fa passar pels porus de la pell l'altitud de les muntanyes que hem d'ascendir, fa respirar llargues hores la forma dels turons que anirem descendint. El cos esdevé massa del terra que trepitja. I així, progressivament, el caminant ja no habita el paisatge: és el paisatge.

I segueix desgranant aquesta activitat tan coneguda per nosaltres que intercala amb les experiències i reflexions de diversos pensadors. David Henry Thoreau (1817-1851), el meu preferit, és l'autor del primer tractat filosòfic sobre caminar, però ja abans n'havien parlat Kant i Rousseau i després Nietzsche i Gandhi.



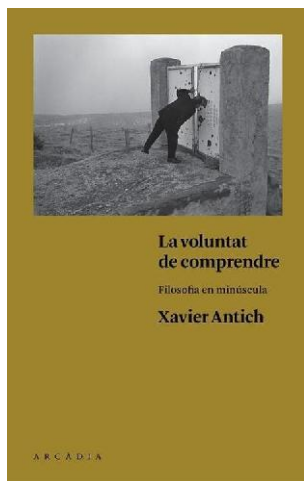
Aquests noms ens poden espantar i pensar que és un llibre feixuc i de difícil lectura; doncs, no.

L'autor posa paraules a aquells sentiments, estats d'ànim, sensacions... que tots nosaltres hem tingut quan estem a la muntanya i que no sabem com explicar.

I ara canviant una mica de tema, quan era petita i anava al forn a buscar el pa sempre em donaven la torna. Fins ara us he parlat del pa i ara falta la torna. També és un altre llibre, **La voluntat de comprendre**, de Xavier Antich (Ed. Arcàdia). És la recopilació dels articles que Xavier Antich escrivia cada diumenge al diari Ara. Com diu el subtítol de l'obra, és filosofia en minúscula per la llargària, pels temes que no són els típics dels tractats filosòfics i per la claredat.

El pa i la torna, dues menses de filosofia en minúscula per aquesta tardor.

Isabel Reina



Joguines educatives i material escolar

Montserrat Torres
C/ Rogent, 81
08026- Barcelona

RONDA DEL MOIANÈS CAMINS DE MUNTANYA



De nou ens trobem en el punt d'escollir un camí per a recórrer durant la temporada que tot just ara comencem. Mirant enrere queden ja en el record els senders recorreguts les darreres temporades: la temporada 2015/2016 va ser la Ruta del Cister GR-175 en què vàrem recórrer el territori de l'Alt Camp, la Conca de Barberà i l'Urgell i visitar els monestirs de Poblet, Vallbona de les Monges i Santes Creus, vam sumar al fet físic de caminar tota una lliçó d'arquitectura monàstica medieval i la història de l'ordre del Cister en aquestes terres. La temporada 2014/2015 vam interpretar la Ruta del Tricentenari caminant per les localitzacions dels fets del 1714 rememorant una etapa de la nostra història Talamanca, Solsona, Cardona, Vic o Cervera. La temporada 2013/2014 va ser el recorregut fluvial de la Ruta del Ter des de Ripoll fins a la Gola del Ter a prop de L'Escal i trams del GR-92, la temporada 2012/2013 fou el Camí del Nord GR-83 des de Mataró al Canigó del qual la secció encara n'està fent el manteniment, abans el GR-1, el GR-92, el GR-7, fins i tot l'any del centenari de la nostra Secció es van fer etapes de diferents senders de llarg recorregut.

Per això quan arriba el moment de prendre la decisió, no és senzill acotar en un sol sender tot allò que hom cerca en el fet de sortir d'excursió, volem oferir la possibilitat de fer esport caminant, fer nous companys i relacionar-se amb ells mentre seguim el camí, conèixer nous racons de la geografia del nostre país a través de la seva descoberta, la biodiversitat, la història, l'etnografia,... de la ruta que resseguim i aprendre les tècniques d'orientació i lectura de mapes per aquells més avesats a les caminades.

Enguany ens endinsarem al Moianès que és una comarca de Catalunya, situada a la zona més elevada de l'altiplà central català. La seva capital és Moià. Limita al nord amb el Bages i Osona; a l'est, amb Osona; a l'oest, amb el Bages i al sud, amb el Vallès Oriental i el Vallès Occidental.

Situada damunt d'un altiplà, la superfície de la comarca és de 337,9 km². La major part de la comarca forma part de la Depressió Central, excepte el sector més meridional, que ho és de la Serralada Prelitoral.

Orogràficament, la riera de Calders i alguns cursos secundaris van excavar una conca d'erosió de 900 a 600 m inclinada suaument cap al Llobregat, que a llevant comprèn un relleu de costa que cau damunt la plana de Vic amb un front que voreja els 1.000 m alt., amb relleus culminants al Puig Rodó (1.057 m), la

Montjoia (994 m), el Puigdegollats (1.004 m), el Puig de l'Oller (1.061 m) i altres entre Colluspina i l'Estany. Els relleus migjornencs que separen el vessant moianès (Llobregat) del vallesà (Besòs) no sobrepassen els 843 m del Pedró, al nord de Granera.

La xarxa hidrogràfica és molt densa i s'encaixa fins a uns 200 m. L'eix és la riera de Calders (anomenada en el curs mitjà riera de la Golarda o de Marfà, i a la capçalera, riera de Fontscalents), que rep per la dreta el torrent Mal i les rieres del Gai, de Castellnou, de l'Om i el torrent de Riusec, i per l'esquerra, la riera de Sant Joan amb la de Talamanca. Hi ha fenòmens càrstics de circulació subterrània, com el del Toll de Mojà.

La comarca té clima mediterrani continental sub-humit condicionat per l'altitud i el relleu, amb precipitació mitjana anual entre els 600 i 700 mm i temperatura mitjana anual al voltant dels 12 °C. El règim pluviomètric mostra un mínim hivernal i màxims a la primavera i la tardor. Pel que fa a les temperatures, els hiverns són freds a tota la comarca i els estius càlids però amb nits molt suportables. L'amplitud tèrmica anual és elevada, de fins a 20 °C, i el període lliure de glaçades va de juny a octubre

La vegetació de la comarca conserva alguns elements submediterranis força estranys a la resta del territori català. És predominantment forestal, dominada per les pinedes de pi roig i pinassa i les rouredes seques de roure martinenc en procés de regeneració. Aquest paisatge forestal es completa amb un mosaic de camps de conreu i prats de pastura (sobretot petits camps de cereals de secà) de gran interès per la diversitat biològica.

La fauna de la comarca és molt diversa. Hom troba la fagina, la guineu, el cabirol, el conill, la llebre, la geneta i el llop, recentment detectat a la comarca. Pel que fa als ocells, destaquen el duc, l'àliga marcenca i l'àliga cuabarrada. Als rius també hi ha el cranc de riu i la llúdriga, així com altres peixos autòctons com la bagra i el barb cua-roig. També hi ha amfibis, com la salamandra, el tòtil, la granota verda i la reineta, aquesta última especialment present al municipi de l'Estany.

Desitgem que pugueu anar descobrint tot això i moltes altres coses a través de la ruta que us proposem per les contrades del Moianès, seran 9 sortides, 159,38km que pretenem anar cobrint en etapes que oscil·len entre 15 / 20 km.

Us esperem a totes i tots per descobrir i gaudir plegats d'aquesta gran ruta, el GR-177, fins aviat.

16 d'octubre

Moià / Serramitja / Reixac / Calders
18,310km

13 de novembre

Calders / Monistrol de Calders / Granera
16,280km

18 de desembre (DINAR)

Granera / Sant Llogari de Castellet / Castellterçol
16,090km

22 de gener

Castellterçol / Sant Quirze de Safaja / Castellcir
18,480km

19 de febrer

Castellcir / Collsuspina / L'Estany
18,890km

19 de març

L'Estany / Rojans / Moià
21,630km

9 d'abril

Castellterçol / Fontscalents / Castellcir / La Popa / Castellcir
15,760km
VARIANT GR-177.3 (5,170km) + CASTELLCIR- LA POPA-CASTELLCIR (10,590km)

21 de maig

Horta d'Avinyó / Sant Joan d'Oló / Rojans / Calders
20,200km
RECORREGUT D'APROXIMACIÓ (4,780km)
+ VARIANT GR-177.2 (3,320km) + VARIANT GR-177.1
(12,100km)

18 de juny (DINAR)

Moià / Molí de Brotons / Marfà / Molí de la Fàbrega
13,740km

RECEPTES DE CARMANYOLA

Barreta de dàtils i nous

A mig matí, cal donar a l'organisme un pisolabis per recuperar les forces. Una bona idea són les barretes energètiques. Aquí tenim una proposta.

INGREDIENTS

100 g de mantega
4 ous batuts
1 tassa de farina
½ culleradeta de llevat en pols
1 tassa de sucre
2 tasses de dàtils
2 tasses de nous pelades i trossejades
3 culleradetes de mel



COM ES FA

Primer s'escalfa el forn a 180 ° C. Es treu l'os dels dàtils, es piquen a bocins, es posen en un recipient juntament amb les nous i es reserven. En un cas-sola es desfà la mantega a foc mitjà, remonent constantment. Quan estigui desfeta es posa en un bol i de seguida s'hi afegeixen els ous batuts, la farina, el llevat, la sal i el sucre, i es remena tot bé fins obtenir una pasta homogènia. Després s'hi afegeixen els dàtils i les nous, i es remou la pasta una mica més. Amb un raig d'oli d'oliva s'unta una safata de forn , i s'hi estén bé la massa amb una espàtula de fusta. Es cou durant uns 30 minuts. Quan la massa estigui tèbia, es talla en forma de barretes. Es conservaran molts dies guardades en un recipient hermètic.

Un bon reservori d'energia per donar-nos força durant les caminades, bon profit i fins aviat.

Mònica Pedret

Pasta Artesana i Pizzes en forn de llenya

**PIZZA
QUÉ?**
HORNO A LEÑA
PIZZA & PASTA



Article patrocinat per

**Local molt acollidor al C/ Rogent, 71
Horari: de 13h a 16h i de 20h a 00h
Telèfon comandes i reserva: 934 360 429**

Aquest concurs 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'interessen en aquestes activitats o per descobrir que hi ha en ja uns llocs tan espectaculars.

En aquesta edició comptarem amb la col·laboració de la Núria Garcia Quers i l'Armada Baixet entre altres.



Secció Excursionista del Foment Martinenc

C. Provença, 591-593 Tel. 879 380 382
info@sefm.cat - www.sefm.cat

7^e CONCURS DE RESSENYES DE MUNTANYA



2016

Amb el suport de:



Federació d'Entitats
Excursionistes de Catalunya
Federació Catalana d'Excursionisme i Escalada

Vertex

Amb la col·laboració de:



SECCIÓ EXCURSIONISTA
DEL FOMENT MARTINENC

Bases del concurs

1-Participants: És un concurs obert a tothom

2-Continguts: Les ressenyes que es presentin han de ser treballs inèdits i relacionats amb la muntanya. S'estableixen 2 modalitats de participació i cada persona pot presentar com a màxim una ressenya en cada una de les modalitats:

Ressenyes de muntanyisme bàsic:
senderisme, mitja i alta muntanya.

Ressenyes tècniques:
bicicleta de muntanya, esquí de muntanya, esquí de fons, espeleologia, escalada, descens de barrancs, raquetes de neu, etc.

3-Forma: Els articles cal que siguin en català i amb una **extensió màxima de 1.500 paraules**. La ressenya ha d'incloure dades pràctiques i tècniques adaptades a la seva modalitat (distància, desnivell, grau de dificultat, croquis o mapa del recorregut, alguna fotografia per il·lustrar l'itinerari...)

4-Presentació: Caldrà presentar les ressenyes en format digital (pdf i word) sense cap dada personal que pugui identificar a l'autor, a l'adreça de correu electrònic ressenyes@sefm.cat, posant en l'assumpte "7^e concurs de ressenyes" i indicant a part les dades personals de l'autor:



5-Terminis: La data límit per a la presentació de les ressenyes serà el dimarts **18 de d'octubre de 2016**. Els treballs que arribin més tard no es consideraran.

6-Drets: Els drets d'inscripció són gratuïts.

7-Jurat: Un jurat qualificat serà l'encarregat d'emetre el veredictes per premiar els millors treballs. El veredictes del jurat serà inapel·lable. Aquest jurat estarà compost per tres persones especialitzades en el món de la muntanya, i amb coneixement de les diverses especialitats a valorar.

8-Divulgació: A fi efecte de divulgar els treballs premiats, els autors dels treballs premiats accepten donar el seu consentiment perquè la SFM pugui publicar-los a les seves publicacions i web, així com publicar-los a la revista Vertex i allà on cregui oportú (sempre indicant l'autoria de la ressenya).

Si es demanés, els premiats hauran de fer una versió reduïda, amb una extensió màxima de 2000 caràcters sense espais, per ser publicada.

9-Premis: S'estableixen tres premis de cada modalitat, valorats de la següent manera:

Modalitat de ressenyes de muntanyisme bàsic

1r premi: 200 euros + lot d'obsequi
2n premi: 100 euros + lot d'obsequi
3r premi: 50 euros + lot d'obsequi

Modalitat de ressenyes tècniques

1r premi: 200 euros + lot d'obsequi
2n premi: 100 euros + lot d'obsequi
3r premi: 50 euros + lot d'obsequi

10-Aceptació: La participació en aquest concurs implica l'acceptació d'aquestes bases.

11-Lliurament de premis: El lliurament de premis i presentació de les ressenyes guanyadores tindrà lloc el divendres **18 de novembre de 2016 a les 20:00h** a la Sala d'Actes del Foment Martinenc (c/Provença 591-593 – 08026 Barcelona).

Més informació a: www.sefm.cat

Veus saber quines activitats fem periòdicament? Visita'ns al Foment Martinenc!

SECCIÓ EXCURSIONISTA DEL FOMENT MARTINENC

Carrer Provença, 591-593 08026 BARCELONA

Telèfon 934 357 376 — www.sefm.cat info@sefm.cat butlleti@sefm.cat



Ajuntament de
Barcelona

Districte de
Sant Martí
bon cal·l sentiment

37 CURSA POPULAR DE SANT MARTÍ

CLOT / CAMP DE L'ARPA / LA VERNEDA
04 DE DESEMBRE DEL 2016

Organitza



Col·laboren



Projecte Solidari



Patrocina

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