



més que muntanya

sefm¹⁵⁷

Butlletí de la Secció Excursionista del Foment Martinenc

www.sefm.cat

Gener, Febrer, Març 2017

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

Pasta Artesana i Pizzes en forn de llenya

**PIZZA
QUÈ?**

**HORNO A LEÑA
PIZZA & PASTA**



Local molt acollidor al C/ Rogent, 71

Horari: de 13h a 16h i de 20h a 00h

Telèfon comandes i reserva: 934 360 429

**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



**SECCIÓ EXCURSIONISTA
DEL FOMENT MARTINENC**



**Foment
Martinenc**

Portada: Puig de les Bruixes carenant cap al Comanegra, Alta Garrotxa **Autor:** Jaume Figuera

Disseny portada: Jaume Figuera

Contraportada exterior: Curs Orientació Abril - Maig 2017

Pàg. 3: Editorial **Pàg. 4 a 13, 18 a 27:** Col·laboracions **Pàg. 14 - 17:** Fotos activitats

Pàg. 2, 7, 10 i 27: Anuncis **Elaboració:** Montse Alba

EDITORIAL

Ara que el brogit de les Festes ja s'ha allunyat, la presència de l'hivern se'ns fa més evident i ens agafen unes ganes boges de sentir el fred i trepitjar la neu o el gebre de la muntanya. Bé, doncs tenim preparades unes activitats de raquetes, piolets i grampons per aquest trimestre per a llepar-se'n els bigotis. I qui no en tingui que se'ls pinti que l'ocasió s'ho val.

Durant la primera quinzena de març hi haurà la Mostra de fotografia i audiovisuals a la Farinera del Clot. Com ja sabeu està organitzada per 4 centres excursionistes del districte i un d'ells som nosaltres. No solament ens agradaria que participéssiu en els concursos - les bases dels quals es penjaran en el nostre web- sinó que assistíssiu a algunes de les projeccions diàries que es faran durant aquests dies. Animeu-vos-hi, són gratuïtes i generalment estan molt bé.

I també en el març marçot o a la primera setmana d'abril ens apuntarem a la caminada entre els cirerers florits que organitza l'Ajuntament de Sant Climent de Llobregat. La flor de cirerer tenyeix de blanc les valls de la riera de Salom, del camí de can Bori i el peu de la muntanya de Sant Ramon. Serà el nostre Ohanami, tradició japonesa amb més d'un miler d'anys d'antiguitat que consisteix en la contemplació de les flors dels cirerers (saKura). I com les flors són imprevisibles i efímeres, no podem posar una data a l'activitat. Això sí, formarà part del cicle **Descobrim l'entorn de Barcelona** i si hi esteu interessats reserveu-li un espai en la vostra agenda.

Mira: l' aixeca l' aire
I l' abella hi acut.
La flor, la flor ha nascut.
Esclat, bellesa, flaire.

El que puny, de l' hivern,
s' esmussa i enretira.
Amb oratge i sol, mira:
el goig vol ésser etern.

...

M. Villangómez

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

Isabel Reina

100 CIMS a l'Alta Garrotxa

A la Bassa de Monars s'inicia aquest recorregut que ens portarà a través de boscos de roures sobre el despoblat nucli rural de Monars i la seva ermita de Sant Sebastià i sobre prats fins el cim del Puig de les Bruixes, tot seguit, des d'aquesta talaia sobre l'Alt Empordà i el Vallespir, crestejant per la carena direcció nord oest, resseguint la línia fronterera per prats de muntanya catalans i fagedes franceses assolirem el cim del Pic de Comanegra, sostre comarcal de la Garrotxa. Del cim retornarem en descens pels pendents prats herbosos fins a la bassa de Monars, tancant aquesta descoberta circular del Pirineu garrotxí.



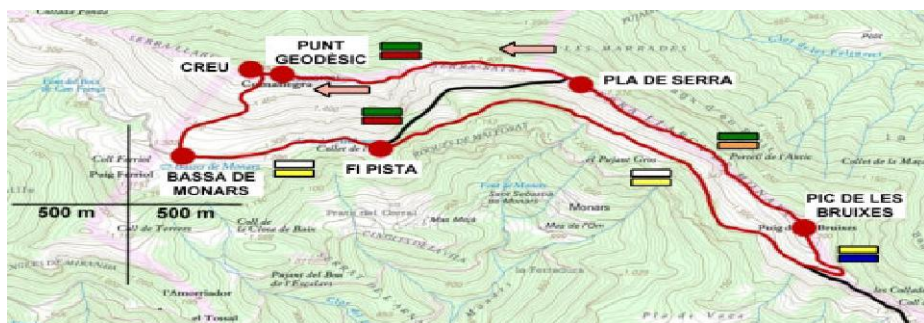
APROXIMACIÓ

Per arribar a la bassa de Monars hi ha 7,7km de pista, sortint des de Rocabruna i anant en direcció a Beget, a uns 2 kms de Rocabruna trobem una pista que es desvia a l'esquerra fent pujada fins un dipòsit de formigó a la dreta i just abans d'un cable per al bestiar, que cal obrir per poder avançar. A través de boscos de roures arribarem a l'Oratori de Sant Antoni de Can França, Can França i tot guanyant poc a poc alçada a la Bassa de Monars.

El Comanegra i el Puig de les Bruixes són pics frontereres, tot i no ser els cims més alts de la zona ja que el Montfalgars té una alçada superior, ens ofereixen unes de les millors vistes panoràmiques de la zona. Les vistes al sud sobre la Garrotxa i l'Empordà i el massís del Canigó al nord seran el premi a l'ascensió. També podrem veure al nord del Puig de les Bruixes, la plana del Rosselló i part de la costa Brava al sud.

RESSENYA

Deixem el cotxe a la base del Comanegra, sobre de la Bassa de Monars. Ja des d'aquest punt tenim una bona vista sobre el Pirineu, els Aiats, la vall d'en



Bas, la plana d'Olot i podem endevinar darrere les boires petites zones de costa gironina. Cap a l'est sobresurt el Puig de les Bruixes, prenem la pista forestal i ens dirigim en aquesta direcció.

Seguirem la pista durant poc menys d'un quilòmetre, mentre anem perdent altura i arribem al seu final, aquí hi trobem dos pals indicadors. El nostre camí és el que ens indica cap al Puig de les Bruixes i Puig de Sant Marc, corriol ben fressat que marxa en descens cap a la dreta, en direcció est i que està senyalitzat amb marques blanques i grogues fins el coll de Sant Marc. El camí cap a Maïans es desvia cap a l'esquerra (en direcció nordest) tot pujant fins al Pla de Serra a la carena per on més tard passarem.

Baixem lleugerament durant uns metres, endinsant-nos en una roureda que més endavant es barreja amb avellaners i just després d'un gran roure descobrirem un vell abeurador de bestiar, ple de fulles seques son les res-



tes del que deuria ser una font. El corriol fins el coll de Sant Marc, transcorre pel límit entre el bosc i els prats montans de falgueres dels Rasos de Monars, vorejant per la base tot el Puig de les Bruixes d'oest a est. En aquest indret la vista sobre Monars i la seva ermita de Sant Sebastià se'ns presenta a vol d'ocell, uns quatre cents metres més avall a la dreta.

Poc a poc hem anat recuperant l'altura que havíem desfet i anem sobrepas-

sant el Puig de les Bruixes. El camí puja sobtadament, estem sota la vessant sud del puig enfilant tot seguit la direcció cap el Coll i el Puig de Sant Marc a través d'una fageda. Un cop assolit el coll de Sant Marc, el nostre camí gira a l'esquerra, seguint ara uns senyals grocs agafarem direcció oest tot girant cap a l'esquerra i carenant fins el cim, trobarem un pas rocallós equipat amb cadenes, del tot prescindibles si el terreny no està mullat. Tenim davant el cim i podrem obviar la munió de marques i senyal que en aquest tram hi ha, blanques i grogues, algunes de grogues i blaves i marques verdes i taronges. Just abans hi ha un petit prat i per fer el cim (tot i tenir-lo a tocar) haurem de fer una curta però forta pujada. La vista des del cim és un regal, cap a llevant l'Alt Empordà, al nord es veuen extensos boscos de faigs amb el Canigó a l'horitzó. Al nord est podem arribar a veure entre les muntanyes, la plana del Rosselló i la costa francesa. A l'oest veiem el Comanegra el nostre proper objectiu.

El Puig de les Bruixes és un pas estret i llarg, però molt fressat i segur, seguim el corriol que transcorre per la carena, fitat i senyalitzat amb marques verdes i taronges que ens indiquen el camí a seguir travessant en algun punt per les fagedes de la vessant nord.



Anem avançant fins arribar al Pla de la Serra, zona on el prat és més evident, cal seguir la carena fins al final del prat, anant en compte de no agafar camí que baixa a la nostra esquerra cap a la pista forestal on hem iniciat la ruta. El camí correcte segueix dret per la carena passant per la Jaça dels Xais i una mica més enllà enfilem dins la fageda on només cal que seguim la traça en forta pujada fins la carena de nou. Ací la fageda coincideix amb la carena, oferint-nos la panoràmica cap al sud de les terres catalanes, estem al punt més al sud de França, ens tornem a endinsar al bosc ara ja



menys pendent i ja veiem el cim a tocar a l'oest. És el cim del Comanegra, on primer trobem el punt geodèsic que indica el punt més alt i més endavant a l'oest hi ha el cim on una barra de ferro ens indica el lloc de la creu, avui inexistent.

Des d'aquí, als nostres peus, veiem la Bassa de Monars. No caldrà desfer el camí per tornar-hi, descendirem directament pels prats de la vessant sud del Comanegra. La traça es molt evident fins la bassa de Monars, sempre a la nostra vista.

Sortida molt recomanable en qualsevol època de l'any, tot i que a la tardor i a la primavera l'espectacle natural és inoblidable

Fitxa tècnica

Desnivell positiu: +467 m

Altura mínima-màxima: 1.250m - 1.557 m

Recorregut aproximat: 8 km

Mapa: Alta Garrotxa 1:25000 - Editorial Alpina

Fotos: Mònica Pedret - Text: Jaume Figuera



Joguines educatives i material escolar

**Montserrat Torres
C/ Rogent, 81
08026- Barcelona**

MANTENINT LA MEMÒRIA

mantenint el GR-83

El principal lloc de pas de la retirada republicana de Catalunya febrer de 1939 al Ripollès va ser el coll d'Ares, donada la circumstància que la collada de Toses estava impracticable per una nevada. Però si bé el gruix de les tropes i dels que fugien ho van fer per Molló –es calcula que van ser 100.000 persones-, una part no gens negligible, unes 5.000, especialment provinents de la zona d'Olot i Castellfolit de la Roca, ho va fer per Beget –aleshores un municipi independent- i coll de Malrem, a 1.130 m d'altitud, en direcció a La Menera (Vallespir). Diferents testimonis en poden oferir una visió d'algunes de les experiències viscuades en aquest sector. Estan recollits del llibre de Progreso Marín Exil. *Témoignages sur la guerre d'Espagne les camps et la résistance au franquisme* (2005).

Joan Ardèvol, un pagès de Tarragona, explica així la seva retirada per Beget i coll de Malrem en direcció a La Menera:

“Jo tenia gairebé 15 anys i era un col·legial. Partint de les Terres de l'Ebre, arribem a Olot a la fi de gener de 1939. Molt cansats, marxem d'Olot el 28 de gener. El 31, la frontera era molt propera però, extenuat, vaig romandre darrera. I, gairebé sense adonar-me, vaig caure dormit. Els meus pares varen tenir que retrocedir pel camí per a despertar-me i emprendre de nou el camí cap a França pel coll de Malrem. Una vegada creuat el coll de Malrem i pensant haver-nos allunyat del nostre país, ens vàrem parar per reposar i dormir. Feia un fred gelat, a més, ruinejava i es va posar a nevar. Les robes d'abric eren humils. Un camarada de dissort portava dos petits conills en una bossa. Un matí, els conills s'havien mort i s'havien congelat. Érem molts els que fugíem, lluny dels franquistes... Quan la neu va deixar de caure, els grups varen començar de nou a marcar. Allí hi havia sobretot dones, nens, persones grans o ferits. Els homes mobilitzats es batien per a salvar Barcelona... El meu pare estava malalt i anava, penosament. Vam arribar a La Menera, el 1 de febrer, al final de matí. Els camperols van ser molt acollidors, tots es compadien de la nostra dissort. Ens van servir una sopa calenta, quina oportunitat! Això ens va escalfar els cossos i

el cor. ”

De com foren acollits els refugiats a La Menera en tenim diferents testimonis interessants, un d'ells de Marie Laïlle:

“Jo venia a tenir 8 anys i estàvem d'esbarjo al pati de l'escola quan varen veure aparèixer els primers refugiats de l'èxode espanyol. Nosaltres havíem sentit, des de feia alguns dies, les explosions del que els nostre pares en deien el bombardejos de Girona. Fa d'això 64 anys. Jo tenia 8 anys i 3 mesos. Amb els altres nois i fills, estàvem a l'escola, en el moment del “recreo”, quan varen percebre els primers refugiats de l'exili espanyol. Jo encara tinc als ulls els grups de dones, de nens i de vells, també alguns soldats, sortits de cop d'entre la boira, com tímids, portant un una maleta, qui un embalum en un gros farcell, amb els quatre recons nuats. Era acabat febrer de 1939. Nosaltres vàrem deixar l'escola a aquesta pobra gent que arribava pels camins de la muntanya, pel coll de Malrem i que trobava a La Menera, en aquest petit poble fronterer, el més al sud de la França metropolitana, una primera parada, a la fi un refugi, en aquell hivern glacial”.

També tenim un segon testimoni de com foren acollits els refugiats a La Menera de Francine Mach:

“D'això fa ja 64 ans, jo tenia 8 anys i 3 mesos. Amb altres nens i nenes estàvem a l'escola, en el moment d'esbarjo, quan vàrem percebre pel costat de Can Barruti et també pel camí de Soulé [Sadella], una fila insòlita qui avançava poc a poc, com una cinta marró, uniforme. El mestre ens va dir: «Preneu els vostres llibres i els vostres quaderns. No deixeu res a l'escola i aneu-vos a casa». Els primers refugiats varen arribar. Mai havíem sentit a parlar de refugiats! I mai jo n'havia vist tanta gent. Arribaven amb una manta sobre les espatlles, es veia que tenien fred i que estaven molt cansats. Parlaven tots a la vegada. En aquella època, aquí, a La Menera, totes les cases estaven habitades. Tot el mon va sortir a trobar els arribats. Explicaven a tot el mon que fugien i que els homes eren combatents. La meva mare i les veïnes varen posar les cassoles al foc i varen fer una

sopa amb llegums, recollides a l'hort, amb molts fideus, mentre que els homes condicionaven les cases. Perquè l'acollida es fes en el marc de la llei, els refugiats eren dirigits cap a l'antiga parròquia on cadascun ensenyava els seus papers". I continua: "A escola, els ferits i els malalts foren posats a refugi del fred, en un altre lloc les dones i els petits. Va caldre un temps abans que tots haguessin pogut menjar i reposar. Llavors les dones, els nens i els adolescents varen ser dirigits als Préaux, uns locals annexos a l'edifici de l'ajuntament; els pocs homes presents varen anar a l'església. La policia era assegurada per guàrdies mòbils, molt sovint sobrepassats. Tothom, tot el món era sobrepassat!. Dia rere dia, arribaven els pagesos i els soldats sense armes, havien estat llançades al Pla de Coma... Tot era ocupat. Se'ls va fer aparcar al Pla d'Oguet [Huguet], a Can Barruti, d'on foren ràpidament despatxats i expedit, uns a peu, altres amb camió, ja que a La Menara, no va establir-se cap camp d'acollida. Al poc, arribaren els soldats senegalesos per conduir els refugiats, de grat o per força, cap a l'interior, dient-los... " Allons, allons! " Durant aquests dies els refugiats es protegien del fred com podien. Encenien focs per tot arreu, a les escales o als graners, intentaven telefonar a les seves famílies. Teníem un perol de fosa, amb una reserva d'aigua calenta, que no era suficient per totes les persones que entraven a casa. Ells tenien necessitat d'aigua calenta per a la llet en pols. A casa, havíem acollit dues parelles i dos bebès –Maria Rosa, 9 mesos, i un petit de 2 mesos del què no em recordo els nom-. Ells no sortien gaire de casa, sols de nit».

Font article: Nació Digital / Nació Ripollès (Dijous 15 de febrer de 2014)



forn Elias
· artesans des de 1917 ·

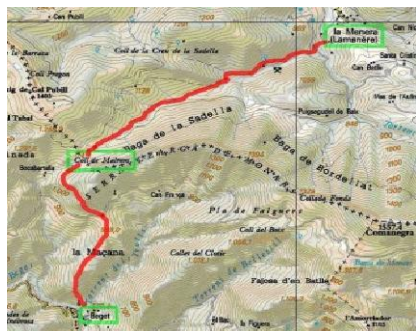


Elaborem pa artesà diàriament, al carrer Freser, 90 cantonada Rogent
Telèfon comandes i reserva: 93 455 61 76 www.fornelias.com

CAMI DEL NORD - GR 83

ruta cap a la llibertat (Tram: Beget - Coll de Malrem)

El tram del Camí del Nord, GR-83 que va des de Beget fins a la Menera, al Vallespir, s'agafa travessant el pont de pedra de Beget (577m). Comença darrera l'antic camí sobre l'Hostal del Forn i s'enfila pel grau dels cingles del Puigmal, on hi ha diversos miradors (720 m), amb esplèndides vistes sobre el poble de Beget.



Enguany hem remarcat les línies blanques i vermelles i també hem col·locat unes estaques de fusta en l'últim tram, just a les envistes del coll de Malrem. Seguint el sender s'arriba a la Maçana i al coll de Golofreu (940 m), on hi ha l'oratori de Sant Antoni de Can França. A l'esquerra de la pista forestal, que porta fins a can França i al pla de les Basses de Monars passant una tanca metàl·lica es pren una pista que arriba fins a les envistes del Mas de Bocabartella, un cop ací el sender surt a la dreta pujant per entre brucs i prats ja cap al coll de Malrem (1130m), que és el punt fronterer, amb la fita número 521.

La Secció Excursionista del Foment Martinenc continua amb el ferm propòsit, endegat ja fa cinc anys, de comprometre's amb el manteniment del marcatge del GR-83, volent amb aquesta tasca i aquestes línies reivindicar la memòria dels fets de la retirada a finals de la Guerra Civil.

Gràcies a tothom que ho ha fet, ho està fent i continuarà fent-ho.

Activitats SEFM

ISLÀNDIA

un país inoblidable



El mes de juliol vam estar 8 dies a Islàndia. Sempre havia pensat que era una illa especial. Realment ho és, una illa "pura natura viva". Com la defineixen algunes guies, Islàndia es l'últim paradís natural d'Europa, aquesta illa de 103.000 Km² de superfície (mida de Portugal) i uns 400.000 habitants és una sensació continua de puresa.

Està situada just en el límit de Cercle Polar Àrtic, és una terra verge de vida tranquil·la, pel que respecta els seus habitants, però de constant agitació tel·lúrica, amb més de 40 volcans en actiu i uns glaciers que estan entre els més impressionants del món, aigua per tot arreu i cascades espectaculars formant arcs de Sant Martí que t'arrossegueu per la seva bellesa, innumerables fons termals, guèisers, fumaroles i pous de fang bullint de gran activitat.



Feia menys fred del que pensava i això es degut a que rep les temperatures aigües del golf de Mèxic, per això té un clima més suau de lo que correspondria per la seva situació geogràfica.

Segons ens van explicar, una de les seves més importants fons d'ingressos és la pesca: bacallà, salmó i arengues, també la venda d'energia.

Tot i essent independents des de 1944 depenen molt dels països veïns: Suècia, Noruega, etc.

Són una gent culta, pacífica i molt confiats. Us explico una anècdota, vaig anar a la toilette d'un restaurant i a l'avant sala hi havia mòbils carregant-se, els seus propietaris estaven menjant tranquil·lament, després els recullen i cap a casa o allà on sigui. Aquí no quedaria, ni mòbil, ni endoll, ni res de res.

Doncs essent així i sense tenir ni exèrcit, encara hi va haver una tropa sense cap mena d'es-crúpols i repugnants que van portar el país a la fallida l'any 2008. Estan fent judicis i portant gent a la presó però tampoc ningú ha tornat els diners, ni els tornaran.

El sol de mitjanit va des de juny a finals d'agost. Durant la tardor i l'hivern les hores de llum són poques. Durant aquest mesos, diuen que, les aurores boreals són extraordinàries i el país es converteix en un altre.



Aquesta afirmació ens va fer pensar que hi tornarem, no sé quan, però un hivern allí que ens plantarem, encara que siguin pocs dies.

Un viatge molt recomanable, encara que s'ha de fer guardiola, ja sabeu que els països nòrdics i similars són cars.

Ah, no vam fer cap trekking, en vuit dies no hi ha temps. Vam recórrer l'illa, amb bus, fent moltes parades i petites passejades. Per fer algun trekking has de disposar d'un viatge mínim de 14 dies. Fins la propera!!

M. Teresa Vidal

IMATGES ACTIVITATS SOCIS I SÒCIES SEFM



Pesebre Collserola - Veterans SEFM



Cim del Comanegra - Jaume Figuera



Serra de Cabrera per Serrica - Lúdia Cabré



Cim del Vulturó - Jaume Figuera



S. Urbana Sta Ma. Reina - Juan Antonio Martínez



Sant Miquel del Fai - Ramón Teixidor



Cim del Puig de les Bruixes - Jaume Figuera



Manteniment GR-83 Coll de Malrem - Mònica Pedret

IMATGES ACTIVITATS SOCIS I SÒCIES SEFM



Carena de Monars - Jaume Figuera



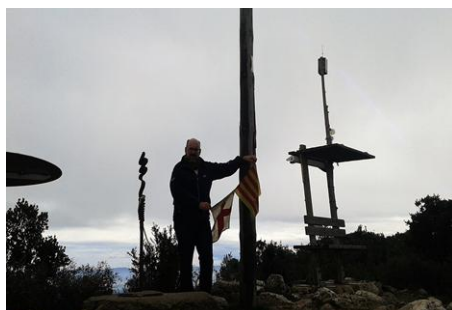
S. Urbana Museu de la Ciutat - J.A. Martínez



37ena Cursa Sant Martí - SEFM



Josa de Cadí-Tuixent - Rosalia Ejarque



Cim del Pic de Vent , El Farell - Mònica Pedret



Sortida Salt del Mir - Veterans SEFM



Descobrim Collserola - Isabel Reina



Carta Blanca Història de la SEFM - Jordi Cabré

IMATGES ACTIVITATS SOCIS I SÒCIES SEFM



Riera de Merlès - Ramón Teixidor



Puig d'En Cama - Jaume Figuera



Rodalies de Barcelona- Casa de les Aigües



Nouvelle - Lúdia Cabré



Cim del Robiñera - Lúdia Cabré



Chacaltaya (Perú) - Juan Antonio Gómez



Sant Estebe de Briolf - Veterans SEFM



Cim del Puig d'Estela - Mònica Pedret

IMATGES ACTIVITATS SOCIS I SÒCIES SEFM



Piló dels Senyalets Montsant - Lúdia Cabré



Salt del Mir - Ainhoa Bermejo



Cim del Monturull - Mònica Pedret



Vall d'Or - Veterans SEFM



GR-177 Moià/ Calders - Montse Guimet



Cim Negre d'Envalira - Enric Puig



Costabona - Veterans SEFM



Cim del Montsent de Pallars - Enric Puig

INDONÈSIA

on les muntanyes són volcans

Indonèsia és l'Arxipèlag més gran del món, amb més de 17.000 illes, de les quals només 6.000 són habitades. És un conglomerat d'illes molt diverses, tant geogràficament, com històrica i culturalment. Les més conegudes són : Java, Bali, Borneo, Sumatra, Komodo...

És una zona de volcans , on a més es produeixen nombrosos terratrèmols, ja que és on s'entrecreuen les plaques Euroasiàtica, Australiana i la del Pacífic. Actualment hi ha 150 volcans actius.

El clima és tropical ja que està a prop de l'Equador. I només té dues estacions una humida i un altra seca. Al mes d'agost és l'època seca, però no treu que hi hagi dies i moments plujosos.

I VET AQUÍ EL NOSTRE VIATGE

Després de 18 hores de vol, amb escala a Dubai, vam arribar a la capital, Jakarta. És una gran megalòpolis de 10 milions de persones, que si comptem l'àrea metropolitana, serien 30 milions.

Ja que el nostre objectiu, no era pas anar a conèixer grans ciutats, a les poques hores ja estàvem volant cap al centre de l'illa de Java, on ens esperava paisatge i natura.

Diu la llegenda que Java va ser el "Jardí de l'Eden". I segons la ciència, va ser on van viure els primers homínids. Sigui com sigui les illes d'Indonèsia tenen cadascuna el seu encant particular.



¹ Només a l'illa de Java hi ha 38 muntanyes d'origen volcànic, moltes de les quals encara són volcans actius.

La muntanya més alta és el volcà Semeru (o l'estatge dels Déus) de 3.676 m. Per respecte als Déus i als nostres peus, no hi vam pujar. De fet, juntament amb els volcans Bromo i Ijen queden a l'Est de l'illa i per tant lluny del nostre trajecte.

En el volcà Ijen (2.799m) es pot veure al fons de la caldera un gran llac de color turquesa. I també es veu com extrauen sofre. I al volcà Bromo (2.329) crida l'atenció el seu paisatge lunar. És un dels més turístics.



Al centre de l'illa, que és on ens allotjàvem nosaltres, hi ha el venerat i temut volcà Merapi o "muntanya de foc" de 2.911m. És el més actiu d'Indonèsia. L'última erupció va tenir lloc el 2010 causant centenars de morts. Com a curiositat, gaudeix del privilegi de tenir els seus propis "guardians de les claus". Aquests "Juru Kunci" a més de dedicar-li cerimònies, també adverteixen de les futures erupcions.



Doncs sense pensar-ho dues vegades, ens vam atrevir a fer-ne l'aproximació. Vam sortir de l'hotel cap a les 4h de la matinada i un jeep ens va acostar fins una zona segura. Com que encara era de nit, amb els frontals vam seguir caminant muntanya amunt. Però molt aviat vam trobar una dificultat que

ens va impedir seguir avançant: els gran rius de lava havien modelat el paisatge de tal manera que el terreny tenia grans bretxes amb precipicis de terreny descompost que feien força respecte. Un cop es va fer de dia, vam veure com caravanes de camions s'endinsaven al fons d'aquestes valls, de rius de lava, per carregar la preuada terra volcànica. I veient que ningú del país tirava més a munt, vam haver de conformar-nos veient el con fumejant uns quants metres més amunt.

De tornada, vam passar per un poblat que havia estat devastat pel Merapi. Impressionant. Veure la taula paraula i el rellotge marcant l'hora del sucés... feia agafar esgarifances.

Al centre de Java també és interessant visitar dos temples espectaculars, declarats Patrimoni de la Humanitat. Un és Borobudur, el temple budista més gran del món. I l'altre és Prambanan el temple Indú més representatiu d'Indonèsia, format per més de 200 edificacions dedicades als Déus indús: Brahma, Wisnu i Shiva (creació, conservació, destrucció).



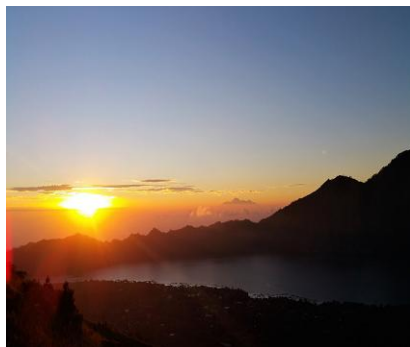
I des de Yogyakarta (illa de Java) vam anar a l'illa de Bali.

Després d'alguns dies de visitar temples, camps d'arròs i algunes platges, vam decidir pujar el volcà Batur (1.717 m)

Vam haver de posar el despertador a la 1:30h per sortir a les 2h de la matinada. En aquests moments enyorava les nostres quedades a les 7h del matí...

Ens va venir a recollir, puntualment un jeep per portar-nos fins al peu del volcà. Allà ens esperaven dos guies locals (anàvem un grup de quatre) als qual no ens hi podíem negar. L'ascensió, suau al principi i molt pedregosa i empinada cap al final, va durar unes 2h i mitja. La vam fer tota de nit, ja que la gràcia és poder ser-hi a dalt, per veure sortir el sol. I francament va valer molt la pena. L'espectacle de com s'anava il·luminant el paisatge, ens permetia descobrir el que hi

havia als nostres peus. Va ser genial!. Un te calent ofert pels guies que en tot moment, van estar superatents, ens va venir bé, per fer-nos passar el fred que feia.



Un cop el sol ho va il·luminar tot, van començar a sortir els habitants del lloc. Macacos amb ganes d'esmorzar, se'ns apropaven, buscant compartir-lo. I caminant entre fumeroles, hi ha qui va posar algun ou o plàtan a cuire. A la baixada, encara que els peus rodolaven junt amb les pedres, vam poder gaudir del paisatge del poble i el llac que hi havia a baix.



Però millor deixem-ho aquí, ja que Indonèsia no te l'acabes, ni vivint-hi allà. Això sí, encara que sigui per anar a fer un tast, val la pena anar-hi. Us ho recomanem!

Montse Guimet

Índex de fotografies

1.- Volcà Bromo en 1r terme i al fons el volcà Semeru

2.- Volcà Merapi

3.- Temple budista de Borobudur - Java

4.- Temple budista de Prambanan - Java

5.- Volcà Batur - Bali

37ena CURSA SANT MARTÍ

37 anys corrent pel barri

S'acosten les festes de Sant Martí i a la SEFM ja fa dies que es trastegen capses amunt i avall. Qualsevol que no s'hi fixi pot passar per alt els palets de llaunes de refresc, brics de brou o capses de cartró que hi ha a la Sala Camañes, però si esteu atents, segur que no us passa per alt que alguna cosa grossa s'està movent... o potser sí, ves a saber.

Quan queda poc menys de 48 hores, la **Cursa** veu la llum i es mobilitzen els primers voluntaris: reunió d'explicació de tasques i tasquetes assignades per al dia D.

I tot això no és fruit d'una reunió de dos dies, ni d'una setmana abans que aterrin els productes facilitats per proveïdors i col·laboradors. Tot l'engrenatge de la Cursa comença a funcionar amb un any d'antel·lació.

Les primeres gestions són les més importants i les que determinaran l'èxit del projecte: permisos i concreció de la data de celebració de l'esdeveniment. I és que potser no ho sabeu, però últimament fins i tot per poder córrer has de demanar torn ... la Guàrdia Urbana de la ciutat aporta part del personal per tallar carrers i fer de cua de la Cursa, amb la qual cosa cal ser de les primeres entitats en reservar data, per poder tenir el suport logístic que requereix una cursa en el carrer i que a més a més, cal celebrar en el marc de les Festes del districte.

Un altre front que s'obre a un any vista és el de recerca de patrocinadors i professionals alguns dels quals de forma altruista posen els seus coneixements al servei de la Cursa com ara el disseny de materials gràfics i de promoció, la confecció de la samarreta, la preparació de la pàgina web /xarxes socials de referència des d'on es gestiona tota la informació de funciona-



ment, inscripcions, imatges, itinerari..., a tots ells gràcies per aquesta feina incondicional.

I amb tot això ja fem camí cap a l'estiu, quan per anar amb certa tranquil·litat surt a la llum la data de la Cursa i comença el compte enrere per a la seva divulgació, promoció i concreció de detalls.

I quan encara estem amb la resaca de les vacances i les festes de la Mercè, comencem a veure les orelles del llop i la cursa a la cantonada. Nervis per tenir-ho tot lligat, **hores i hores de coordinació**, trucades, correus electrònics corrent per la xarxa i **1400 atletes** que esperen el gran dia per experimentar si la Cursa que organitza la Secció Excursionista del Foment Martinenc és tan bona i exigent com diu la gent del sector. Per si no ho sabeu, la Cursa té una longitud de 10 km, distància que permet incloure-la dins del *circuit dels 10k de Barcelona*, o dit en altres paraules, el circuit de curses de **10 km** en les quals els atletes puntuen per al seu rànquing personal.



La Cursa de Sant Martí, abans era la Cursa del Clot - Camp de l'Arpa; havia tingut una distància inferior als 10 km i un sistema de control allunyat del mètode de xip a la sabatilla. En aquests 37 anys, la Cursa ha crescut en distància i en nombre de corredors i això ha obligat a l'organització - actualment una comissió formada per quatre persones amb una vinculació directa amb la SEFM- a trobar uns sistemes de control més àgils. I tot això amanit amb el suport de més d'un centenar de voluntaris que des de la seva disponibilitat ajuden al fet que la Cursa de Sant Martí tingui un nom entre les curses de Barcelona.



Esprint final: voluntaris i més **voluntaris**, repartir tasques voluntaris, gestionar els cons del recorregut, tenir el SOAP (Sistema Organitzatiu d'Auto-protecció), confirmar i reconfirmar l'ambulància, *cagundeu*, penjar cartells pàrquings, posar butlletes a cotxes i motos aparcats al carrer, posar balles al carrer per no aparcar, *cagundeu*, aconseguir neveres, productes per a les bosses d'avituallament, recollir trofeus i pernils, voluntaris, demanar el Zafra, preparar el pati, massatgistes, pancartes de patrocinadors, voluntaris, *cagundeu*, repartir samarretes, acreditar atletes, gestionar incidències, guardar bosses, preparar la sortida, speaker ... *cagundeu, cagundeu, cagundeu!*

Animar els atletes, repartir premis, reparar bosses, recollir balles, *cagundeu*, recollir el Zafra, guardar capsas, guardar neveres, recollir armilles, recollir xips, tornar claus, tornar pancartes... Enviar cartes, respondre correus, penjar fotos, enviar samarretes, ... I és que per a la Cursa de Sant Martí no només corren els atletes...

Tot allò que es veu i que no es veu de la Cursa, no seria possible sense aquests tres pilars: uns organitzadors, un equip de voluntaris i una entitat que ens uneix, el Foment Martinenc. A tots gràcies per fer possible que any rere any, la Cursa de Sant Martí arribi a una nova edició.



I a més aquest any ...CAGUNDEU... ens han convidat a dinar!

Comissió de la Cursa

BIBLIOTECA SEFM

una eina més

Enguany ens hem volgut afanyar a entrar en el programa de **Suport a les biblioteques de les entitats**, que des de fa uns quants anys porta a terme la Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya -de la qual la SEFM és membre- amb la complicitat d'editorials com Alpina, Piolet i Cossetània. Després de diverses reunions a vegueries i de presentar tots els documents per acollir-nos a aquest suport, hem accedit com a beneficiaris del programa.

Potser, tot i ser una eina discreta i poc sorollosa, la biblioteca de la SEFM sempre ha estat -i volem que continui estant- a disposició de tots. Sou molts els companys que demaneu cartografia per preparar les excursions i a vegades no disposem d'aquell mapa que busqueu, per això aquest any hem sol·licitat el lot de publicacions de l'editorial Alpina que conté novetats i la reedició de diversos títols de mapes, tant dels Pirineus com les novetats de la cartografia de les Illes Balears per aquells que vulgueu aprofitar les vacances per descobrir les rutes de muntanya en aquests indrets.



Finalment el passat 29 de novembre, a la sala de la SEFM el president de la FEEC, Sr. Jordi Merino, va fer-nos entrega d'un lot de publicacions de l'editorial Alpina per ampliar el nostre conjunt bibliogràfic. A l'acte hi van assistir Antoni Jerez en representació del Foment Martinenc i Isabel Reina, Joan Carles Solé i Jaume Figuera en representació de la SEFM. Volem que aquesta millora en la biblioteca serveixi per seguir donant servei a tothom de la Secció que ho desitgi.

RONDA DEL MOIANÈS

camins de muntanya



Continua amb bona marxa la ruta del Moianès el GR-177, el 18 de desembre es va cobrir la tercera etapa entre Granera i Castellterçol, que va cloure amb un dinar de germanor per celebrar la proximitat del Nadal.



Esperem que us afegiu a aquest grup en les properes etapes del 2017 i aprofitem per felicitar-vos les festes i l'any nou.

RECEPTES DE CARMANYOLA

truita algeriana

Ingredients per a 4 persones



2 pebrots verds, sense llavors i sense tija tallats a quadrats petits

1 carbassó mitjà tallat en daus

2 carxofes pelades i tallades en làmines

1 tomàquet madur, gran i picat

5 o 6 ous

Oli d'oliva i sal

Preparació

En una paella amb un raig d'oli d'oliva se sofregeixen les verdures, i quan estiguin gairebé llestes s'hi afegeix el tomàquet. Se sala i es cou bé. Quan ja està al punt, s'apaga el foc, es retira una mica de suc i es reserva.

A part es baten els ous amb un punt de sal. S'encén de nou el foc, s'escalfa el sofregit i de seguida s'hi aboca l'ou batut. Es fa la truita a foc mitjà. Ha de quedar daurada per les dues cares, i l'ou ben cuit per dintre. Quan s'hagi refredat, es guarda la truita a la nevera dintre d'una carmanyola o recipient de tancament hermètic fins a l'hora de marxar.

Mònica Pedret



Article patrocinat per

SECCIÓ EXCURSIONISTA DEL FOMENT MARTINENC

Carrer Provença, 591-593 08026 BARCELONA

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

més informació secretaria SEFM

26, 29 i 30 d'abril

6 i 7 de maig



El mapa

La brúixola

L'altímetre

Tècniques d'orientació

GPS, nocions bàsiques

CURS D'ORIENTACIÓ

SEFM-AEM-FEEC

info@sefm.cat

www.sefm.cat