



més que muntanya

sefm 158

Butlletí de la Secció Excursionista del Foment Martinenc
www.sefm.cat Abril, Maig i Juny 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 Pizzas 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: Practicant ràpel sota el Gra de Fajol (Ulldeter) Cicle d'aprenentatge, Progressió en neu
Autor: Jaume Figuera

Disseny portada: Jaume Figuera

Contraportada exterior: MISUMENA VATIA **Autora:** Conxita Garcia

Pàg. 3: Editorial **Pàg. 4 a 13, 17 a 27:** Col·laboracions **Pàg. 14 - 16:** Fotos activitats

Pàg. 2, 7, 26 i 27: Anuncis **Elaboració:** Montse Alba

EDITORIAL

Benvolguts companys,

Ara, quan escric aquest editorial, falten dos dies per acabar el mes de febrer i encara tenim un munt d'activitats de la programació trimestral que s'han de realitzar, algunes de les quals demanen paisatges ben hivernals, com la 2a part del cicle d'aprenentatge: Tècniques de progressió per neu. Tanmateix, fa dues setmanes, quan baixàvem de recollir el pessebre a Collserola, a prop de Sant Genís dels Agudells vam trobar diverses mates de ginesta florida. Sí, ginesta florida a mitjan de febrer! És la missatgera que ens anuncia que la primavera ja fa camí i per tant aviat arribarà el nou trimestre.

Seguirem amb les sortides de veterans, ara seran ***Dimecres de primavera***, i continuarem amb la ***Ruta del Moianès GR-177, Caminades per Collserola, Sortides urbanes, Descoberta de l'entorn de Barcelona*** i d'altres que s'estan gestant i potser naixeran en aquesta primavera que ha escollit la ginesta com a missatgera.

L'última setmana d'abril i la segona de maig farem conjuntament amb l'AEM (Agrupació Excursionista Muntanya) i la FEEC el Curs d'orientació: mapa, brúixola, altímetre i GPS, el qual esperem que tinguí una bona acollida i participants de la nostra Secció.

L'any passat vam decorar l'aparador del Foment Martinenc la segona quinzena de maig; enguany, ho farem a l'octubre perquè la nostra protagonista serà la Cursa. Una activitat molt arrelada en la Secció i en el Foment que retornarà a casa seva, la Festa Major del Clot-Camp de l'Arpa, després d'un any de trasllat forçós al mes desembre.

Tot això és un breu resum de les activitats programades; ara bé, com ja sabeu, se n'hi poden afegir altres que podeu proposar i així entre tots aconseguirem tenir un ventall d'activitats més divers i més engrescador per a tots nosaltres i per als futurs socis que entre tots aconseguirem.

També ens caldria accentuar la singularitat del nostre programa i oferir propostes que no es troben en altres entitats excursionistes. Últimament ens han vingut unes quantes persones interessades en la Secció perquè fem una activitat cada dimecres, altres han contactat amb nosaltres per les Sortides Urbanes i altres que s'interessaran per les noves activitats que sorgiran.

I acabo amb uns deures per a tots: greixem la nostra creativitat per dissenyar propostes singulars i pensem a qui podríem convidar entre els nostres amics, coneguts i familiars a una activitat de la Secció.

Moltes gràcies a tothom, per ser-hi, per col·laborar-hi i sobretot, per la vostra companyonia

Isabel Reina

100 CIMS, 100 mots

vocabulari excursionista

En aquesta ocasió volem presentar una tria d'entre tots els mots que com excursionistes utilitzem en el marc de les nostres activitats, a l'hora de realitzar ressenyes, llegir plànols o descriure una ruta, mots que molt sovint utilitzem incorrectament, tant pel que fa a la semàntica (planell, per plànol o mapa), com a la gramàtica (la corrent del rierol, per comptes del corrent del rierol).

Amb aquest recull -extracte d'un cartell de la dibuixant i il·lustradora Carme Solè Vendrell de l'any 1990- volem, a més d'ajudar a corregir possibles errades, facilitar les eines suficients per tal d'estimular els practicants de l'excursionisme a completar el vocabulari muntanyenc propi de la nostra afició, per tal que disposin del major nombre de recursos lingüístics a l'hora de narrar oralment o per escrit les seves experiències amb tota propietat i claredat.

ELS CAMINS



Bifurcació. Enforcall, entreforc, partió, trencall. Part d'un camí on aquest es divideix en dues branques.

Camí. Calçada, caminal, corriol, sender, sendera, senderol, tirany, tresquera, via, viarany, vial. Tira de terra petjada, més o menys ampla, disposada per transitar-hi per anar d'un indret a un altre, especialment a peu. Distància longitudinal que una persona o animal o cosa recorre en moure's

Camí de ferradura. Camí de bast, camí de mula. El que pel seu caràcter abrupte només és apte per a persones i bèsties. El que és condicionat espe-

cialment per bèsties de càrrega.

Caminada. Estricada, excursió, jornada, passejada, sortida, tirada, itinerari, recorregut, ruta, trajecte. El fet de recórrer caminant, una distància llarga. Passejada llarga a peu.

Caminar. Anar, camejar, circular, gambejar, passejar, trescar, fer camí. Avançar a peu d'un lloc a un altre.

Cansament. Abatiment, abaltiment, aclaparament, capolament, cruiximent, esgotament, fatic, llangor, postració. Estat del que es sent cansat per disminució de les facultats físiques a causa d'un excés de treball o d'exercici.

Carenejar. Anar per les carenes de les muntanyes. Seguir la carena d'una serra.

Desviació. Branc, desviament, trencall. Camí que surt d'un altre o hi entronca. Punt de camí o s'origina un altre camí divergent.

Drecera. Atall. Camí que porta a un indret amb un trajecte més curt i, sovint més rost que un altre camí que hi va més planer i fent volta.

Encreuament. Creu, cruïlla, cruïllada. Intersecció de camins. Lloc on es creuen dos o més camins.

Entroncament. Lloc on s'ajunten dos camins per fer-ne un de sol. Unió de camins.

Flanqueig. Acció de caminar horitzontalment o obliquament el flanc d'una muntanya, de travessar un pendent en diagonal

Fressat. Batut, freqüentat, transitat. Dit del camí o del terreny molt transitat.

Marrada. Rodeig, volta, camí errat. Volta que es fa en desviar-se hom del camí que porta més dretament a un indret. Camí que fa volta, que no és la drecera. En plural, sinuositats amples i consecutives d'un camí que puja un pendent o salva altres obstacles del terreny.

Pas. Camada, gambada, marxa, passa, petjada. (En orografia), canal, coll, gorja, grau, port, gual. Moviment de cames que fan l'home i alguns animals quan caminen. Indret per on es pot salvar u accident geogràfic.

Petjada. Empremta, petja, pista. Senyal que deixa el peu de l'home o la pota d'un animal a la terra per on camina.

Revolt. Girada, giravolt, giragonsa, retomb, torta, viratge. Canvi més o

menys sobtat de direcció, girada que fa un camí.

Travessada. Creuament, travessia. Acció de travessar, especialment a peu, una serralada, una comarca, etc. Recorregut que travessa una serralada, una comarca, etc.

LES MUNTANYES



Abisme. Abís, balç, cingle, escarpat, estimball, timba. Desnivell sobtat i profund del terreny. Cavitat profunda vertical o molt inclinada.

Altimetre. Instrument per amidar altituds a través de la mesura de la pressió atmosfèrica. Aquesta és inversament proporcional a l'altitud, de manera que a menys pressió atmosfèrica en un punt determinat li correspon proporcionalment més altitud

Altitud. Alçària, altura, elevació. Altura d'un punt de la terra o de l'atmosfera en relació al nivell del mar.

Areny. Arener, sorral. Terreny, platja, llit de riu, format de sorra.

Aresta. Cantell rocós llis o retallat d'una carena, d'una muntanya, d'una penya.

Balma. Concavitat natural i apreciable, produïda per l'erosió del material de la part més feble d'un espadat. Sovint s'utilitza com aixopluc de persones o bestiar.

Bretxa. Pas o Coll tallat naturalment en una carena rocosa i accidentada, generalment d'accés poc fàcil.

Ex: Bretxa de Roldan (Ordesa-Gavarnie)

Calma. Calm, cau, erola, saplà, tossol, ras. Cim de muntanya que forma un altiplà de considerable extensió.

Canal. Couloir, freu, grau, pas ,xemeneia. Pas estret entre dos contraforts

d'una serralada o entre dues cingleres. Pas abrupte format per una esquerda o esvoranc més o menys estret, en un vessant de muntanya. *EX: La Canal Baridana (Cadí)*

Carena. Cresta, llom. Esquenall d'una serralada que en marcar la divisòria de les dues vessants hi forma per tant la partió natural d'aigües

Carenada. Successió de carenes d'una serralada o d'un massís.

Cim. Cima, cimal, capcer, elevació, cucurull, pic, punta, puig, pollegó ,tuc, tuca, pica. Punt més alt, cota màxima d'una muntanya.

Cingle. Cinglera, escarpat, penya-segat, timba. Part molt vertical i rocosa d'un vessant de muntanya. Roca o penyal que forma timba. Part elevada que resta de l'enfonsament del terreny.

Circ. Depressió de perfil semicircular, sovint de grans dimensions, envoltada de muntanyes abruptes, originada per l'acció erosiva del gel. S'hi diposita molta neu, de vegades perpètua, que dóna lloc a la capçalera d'un riu. *Ex: Circ de Gavarnie (Pirineu Francès)*

Codina. Capa de roca llisa molt a flor de terra que origina una clapa sense mantell vegetal.

Còdol. Cantal, codís, codolell, palet, roc. Pedra petita o mitjana arrodonida i allisada per l'acció erosiva del corrent de l'aigua i el rodolament en el curs del riu, torrent, etc.

Codolar. Indret ple de còdols.

Coma. Depressió suau i perfil en arc situada entre vessants de serralada i contraforts que formen la capçalera d'un curs d'aigua.

Congesta. Clapa isolada de neu que persisteix després de la fosa general de les neus.

Contrafort. Estrep, morrot,. Ramificació secundària d'una serralada, d'un massís.



**Joguines educatives i
material escolar**

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

Costerut- uda. Costerós, pendent, rampant, rost, tirós. Terreny o camí que fa pujada, que fa costa.

Cota. Altitud. Altura d'un punt de la superfície terrestre en relació al nivell del mar.

Cresta. Crestall. Carena o aresta de serralada, muntanya o contrafort, molt estreta, rocosa i retallada i de trànsit difícil.

Depressió. Zona més o menys extensa de la superfície terrestre situada a una cota més baixa que les terres que l'envolten. És el contrari d'una elevació.

Degotall. Escletxa o fissura en una roca o cingle, per on degota l'aigua que traspua d'un dipòsit o corrent d'aigua interior. *Ex: El camí dels degotalls (Montserrat)*

Desnivell. Diferència d'altitud entre dues cotes, entre dos punts d'un pendent, entre dos punts d'un trajecte.

Desplom. Extraplom. Desviació de la paret d'un escarpat de manera que la vertical del seu cantell superior cau més enfora que la vertical de la base.

Escletxa. Obertura estreta existent a terra, en un sòl de naturalesa rocosa, o bé en un cingle o una penya. *Ex: Les escletxes del Papiol (Baix Llobregat)*

Fou. Avenc. Cavitat subterrània, sovint inundada parcialment. *Ex: La Fou de Bor (Cerdanya)*

Grau. Pas en un punt del cantell d'uncingle. Camí que per aquest pas permet el descens o l'ascens d'un cingle. *Ex: Grau de Tavertet (Guilleries)*

Massís. Nus de muntanyes que forma un conjunt de perfils més o menys definit i del qual parteixen contraforts en sentit radial. *Ex: Massís del Canigó (Pirineu Francès)*

Mola. Tossa. Muntanya de vessants abruptes o escarpats que culmina amb un planell més o menys extens i circular. *Ex: La Mola de Sant Llorenç del Munt*

Muntanya alta. Zona muntanyosa amb cotes superiors als 1600m. Es divideix en zona alpina (més de 2300m) i zona subalpina (de 1600m a 2300m).

Muntanya mitjana. Zona de relleu situada entre els 500m i els 1600m d'altitud.

Muntanya baixa. Terreny muntanyós que no sobrepassa els 500m d'altitud.

Obac-aga. Obagós, ombrívol, bac, бага. Vessant de muntanya que pel seu

encarament a nord, és molt ombriu, fresc i amb abundosa vegetació.

Orogràfic-a. Dit de tot allò referent a l'Orografia, les muntanyes, al relleu.

Pedró. Munt de pedres que hom disposa pera indicar una línia divisòria, la direcció d'un camí o el punt més alt **d'una** muntanya.

Pendent. Aiguavés, costa, coster, pendís, vessant, rampa, rossola. Terreny inclinat que fa pujada de vegades rost o escarpat. Inclinació del terreny en relació al pla horitzontal terrestre.

Planell. Pla de poca extensió. Pla petit elevat.

Pujol. Petita elevació, més aviat de vessants suaus i formant cim, que sobresurt del pla circumdant o de la muntanya de la qual forma part .

Ras. Pla de considerable extensió dalt d'una serralada. *Ex: Rasos de Peguera*

Relleu. Conjunt de muntanyes, valls i altres accidents de la superfície terrestre. Aspecte orogràfic d'aquesta superfície.

Solei. Solà, solana, solell. Vessant de muntanya que per la seva orientació al sud, és més assolellada i seca que la seva oposada (obaga), la qual cosa determina el seu poblament vegetal.

Tartera. Claper, clapera, clapissa, pedregar, pedruscall, tarter, rocall, . Vessant de muntanya o canal molt pendent ple de pedres petites o grosses, despreses de les parts altes per l'acció de fractura de diversos agents naturals sobre la roca. *Ex: Tartera del Pedraforca*

Tossa. Aplicat al relleu terrestre, designa muntanya de base ampla, aspecte massís i compacte i cim aplanat. *Ex: La Tossa d'Alp (La Molina)*

Turó. Petita elevació del terreny formant cim i vessants més o menys abruptes que sobresurt del massís o serralada on és integrat.

Vèrtex geodèsic. Vèrtex de triangulació. Cada un dels punts de les xarxes de triangulació, situats i senyalitzats en els mapes amb un triangle.

Vessant. Aiguavés, aiguavessant, falda, faldar. Cadascun dels pendents d'una muntanya o serralada per on s'escolen les aigües naturals en una orientació determinada a partir de la partió d'aigües de la carena. Cada vessant es distingeix per la pròpia orientació: vessant nord, vessant suroest, etc.

ELS RIUS



Afluent. Confluent, tributari. Riu, torrent, etc., que aboca en un altre de més important

Aforament. Mesurar amb unitats de volum i de temps el cabdal d'aigua que, d'un corrent d'aigua, passa per un punt determinat i en un temps determinat. Sol expressar-se en metres cúbics per segons (m^3/s).

Aigües amunt. A contra corrent, corrent amunt, riu amunt. En sentit oposat al que segueix naturalment un corrent d'aigua.

Aigües avall. En la mateixa direcció natural d'un corrent d'aigua.

Aiguamoll. Aiguamort, aiguamoix, bordoi, matjal, pélag, xipoll. Indret on, per falta de pendent, les aigües naturals circulen amb dificultat s'escampen, es filtren i s'embassen. Terreny pantanós.

Barra. Sorral que es forma transversalment a la desembocadura de certs rius per efecte de l'acció contraposada de la força del corrent que desemboca i de les onades del mar.

Bassal. Bassiol, bordoi, cadolla, toll, xoll, xopina, xopoll. Aigua de la pluja que queda retinguda en les petites depressions o clots del terreny, del camí, del carrer, etc.

Brollador. Broll, deu, font, sortidor. Raig natural d'aigua que surt amb força de la terra, especialment si fa broll vertical. Indret d'on surt el broll.

Cabdal. Quantitat d'aigua que passa per un punt d'un riu o altre corrent d'aigua en un temps determinat.

Cascada. Fall, sallent, salt, saltant. Caiguda d'aigua d'un riu o torrent, etc., per un precipici o penya-segat més o menys alt.

Cisterna. Aljub. Dipòsit cobert i artificial on es recull i conserva l'aigua de la pluja per a l'ús domèstic i d'altres.

Conca hidrogràfica. Gran àrea geogràfica de totes les aigües naturals drenades pel mateix riu principal, limitada les carenes divisòries dels vessants que i menen les seves aigües.

Confluència. Aiguabarreig, conflent, junyent, mesclantaigües. Indret on s'ajunten dos corrents d'aigua. Unió d'un riu, riera, etc. Amb un riu principal del qual és tributari.

Corrent. Bram, dol, llimerol. En hidrografia, flux natural d'aigua que, per causa del pendent i dels accidents del terreny, circula avall per un determinat camí formant el curs d'un riu, d'una riera, etc. Dit de l'aigua que davalla per un pendent.

Curs d'un riu. Camí que fan les aigües d'un riu seguint el pendent i els accidents el relleu, des del seu naixement fins la seva desembocadura.

Delta. Acumulació de sediments fluvials que formen certs rius quan desemboquen al mar.

Deu. Aiguaneix, broll, bullidor, font, güell, üell, ull. Naixement natural d'aigua, origen d'una font natural, d'un corrent d'aigua. Indret on brolla aigua procedent de corrents naturals subterrànies.

Esquei. Greny. Fons rocós i llis d'un riu o riera que presenta esquerdes o canelons longitudinals polits per l'erosió de l'aigua.

Estuari. Eixamplament natural de la desembocadura d'alguns rius, per on entren les marees aigües amunt. Sovint és navegable.

Fluvial. Que pertany o fa referència als rius.

Gorg. Olla, rabeig, remulla, toll. Clot profund en el llit d'un riu o riera, on l'aigua s'hi embassa i perd sensiblement velocitat. Ex: Riera de les Gorgues (Guilleries)

Gorja. Congost, engorjat, pas. Pas estret d'un corrent d'aigua entre cingles. S'utilitza especialment en plural. Ex: Les Gorges de Llo (Cerdanya)

Gual. Indret d'un riu o riera per on es pot travessar per la seva poca profunditat, planer i ferm, caminant, a cavall o amb vehicle.

Llit. Llera, mare. Fons de la cavitat o depressió que un riu, riera o torrent segueix i alhora conforma al llarg del seu curs.

Meandre. Acusada corba en el curs d'un riu produïda per un canvi sobtat en

el sentit contrari de la direcció general del corrent el qual retorna tot seguit a la direcció primitiva o enllaçada amb un altre meandre.

Palanca. Passarel·la, passera. Construcció més o menys rústega de troncs o taulons, els extrems de la qual recolzen a l'una i l'altra vora d'un petit corrent d'aigua de manera que serveix de pont a persones i bestiar.

Passeres. Pedres més o menys grosses afermades naturalment, col·locades per l'home, arrencades a través del curs del corrent que sobresortint de la superfície de l'aigua permeten de travessar-lo caminant d'una a l'altra vora sense mullar-se els peus.

Pantanós-a. Lacustre, marjalenc, palustre. Dit del terreny on les aigües naturals, per falta de prou pendent circulen amb dificultat, s'embassen i s'escampen formant aiguamolls.

Rec. Sèquia, reguer, reguerall, reguerol. Petit canal per on es condueixen les aigües per regar o per altres usos.

Reguerot. Aragall, còrrec, escorranc, xaragall. Solc que l'aigua de la pluja fa en escorré's per un pendent.

Rambla. Llit sec i sorrenc d'una riera que només porta aigua quan plou fort.

Riuada.AVINGUDA, desbordament, inundació, riada, rubinada. Revinguda d'un riu, d'una riera, etc., per l'augment sobtat i considerable del seu cabdal, especialment quan surt de mare.

Vora. Marge, riba, ribera, voral. Cadascuna de les franges de terreny que hi ha a ambdós costats d'un riu, riera, etc., al llarg de tot el seu curs. La vora dreta i la vora esquerra hio son sempre aigües avall.



Esperem que us sigui d'utilitat i que ens anem familiaritzant amb bastants d'aquest cent mots, mentre continuem endavant amb el nostre repte dels 100 cims, mentre anem descobrint nous cims i racons de la geografia catalana i les seves comarques. Us hi esperem amb les motxilles ben carregades de ganes de passar-ho bé i compartir la descoberta.

Activitats SEFM. Jaume Figuera

I si voleu... podeu posar en pràctica aquests coneixements en la propera edició del curs d'orientació



més informació secretaria SEFM
26, 29 i 30 d'abril
13 i 14 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

IMATGES ACTIVITATS SOCIS I SÒCIES SEFM



La mina - Sortida Urbana



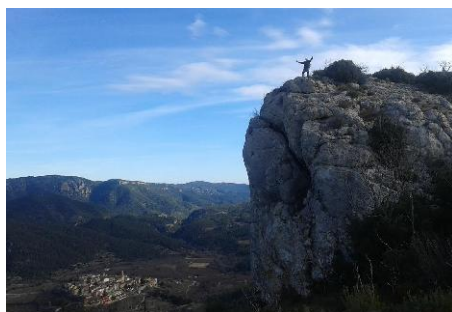
Montserrat - Frares encantats - Veterans SEFM



La Llacuna / Naturtrec - Jaume Figuera



Descobrint Collserola - Gener



Picoradan - Cent Cims - Mònica Pedret



Puig Pelat - Cent Cims - Jaume Figuera



Les Piques - Joan Anton Antich



Manteniment GR-83: Beget - Jaume Figuera

IMATGES ACTIVITATS SOCIS I SÒCIES SEFM



Montral Punta de la Barrina - Veterans SEFM



Retirada del Pessebre - SEFM



Puig Pedrós Cicle aprenentatge - Manu Molina



Ferrata Vallcebre - Joan Anton Antich



Cruïlles Salelles - Ramon Teixidor



Puig Rodó GR 177 - Jaume Figuera



Bellmunt - Lidia Cabré



Carta Blanca : Costa Rica per Joan Almirall

IMATGES ACTIVITATS SOCIS I SÒCIES SEFM



Palau Güell - Sortida Urbana



El Corredor - Ramon Teixidor



Coll de Malrem - Lúdia Cabré



Vilanova de Prades - Ainoha



Diada Social FM: Joaquim Cobos - 50 anys soci



Pedret - Corrubies - Veterans SEFM



Coll de la Marrana - Cicle aprenentatge -
Jordi Rovira



Bèixec - Estana - Veterans SEFM

MORFOLOGIA DE LA MUNTANYA

Si us heu entretingut a llegir l'article de **CENT MOTS, CENT CIMS** us proposem un petit joc de reconeixement i identificació de la morfologia de la muntanya.

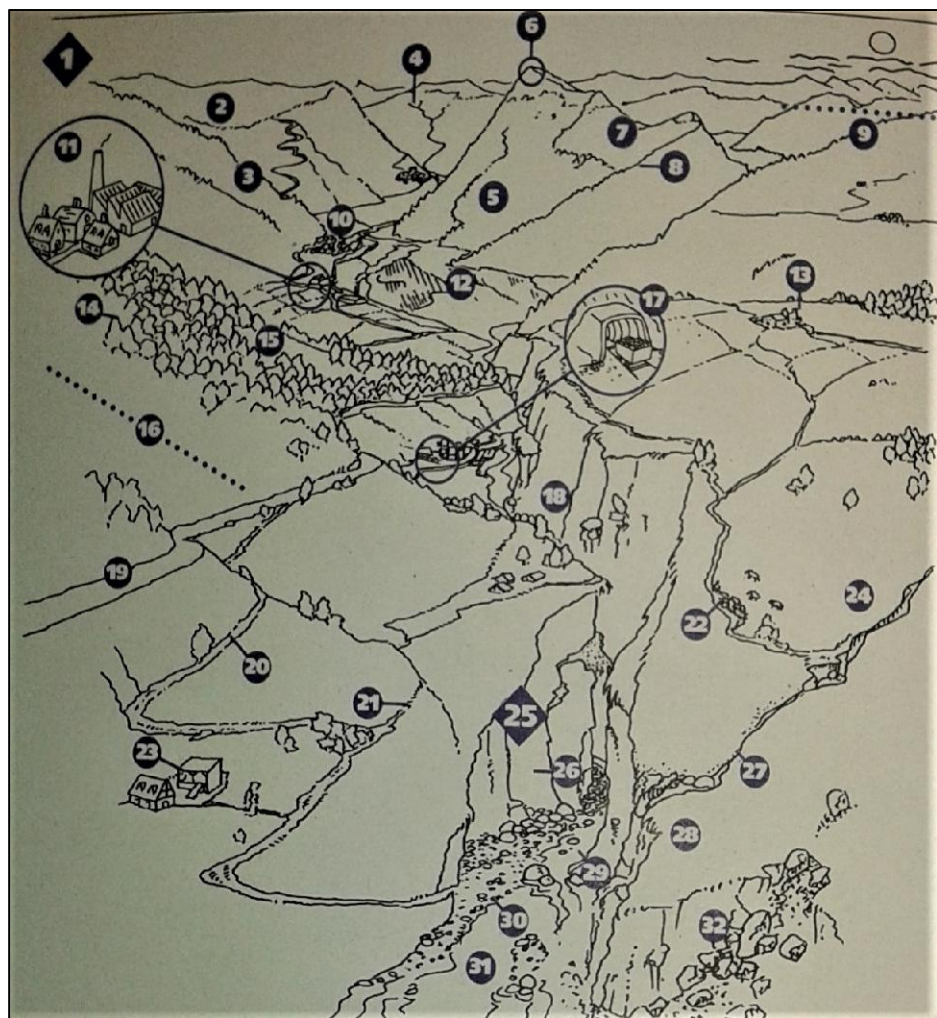
Aquest dibuix representa un paratge de muntanya on podem reconèixer alguns dels mots anteriorment definits. Es tractaria d'ajuntar cada ovella amb la seva parella (mots i números).

Tot seguit us posem el reguitzell de mots que poden ésser identificats: a tall d'exemple.

1. Paratge de muntanya
3. Solell (solana, cara-sol)
13. Llogarret (llogaret, poblet)
22. Carrerada (camí ramader)

Ara comença el vostre repte, heu de localitzar:

altiplà	tartera (tarter)	clariana
capçalera	bosc	serra
coll	vall	prat
colònia fabril	obaga (obac, бага, bac,	cingle (espadat)
cinglera	bagueny)	gorja
carretera de muntanya	pic	codolar
coster	pista forestal	cascada (salt d'aigua,
congost (frau)	borda	sallent)
camí de bast (camí de	torrent (torrentera)	carena
ferradura)	poble	
mina	barranc	



En el proper butlletí donarem la solució, podeu enviar la vostra resposta a info@sefm.cat fins al **23 de juny** i participareu en el sorteig d'una brúixola i un lot de mapes (sorteig el 30 de juny, a la cloenda de la temporada).

Activitats SEFM



NATURTREC

Descobrint La Llacuna

El passat 15 de gener, es va fer la sortida del Naturtrec per la Comarca de l'Anoia. Una sortida circular per la Serra de la Llacuna que dóna nom a la bonica vila envoltada d'enormes pinasses.



Per preparar les sortides del Naturtrec, cal trobar el lloc idoni, amb un desnivell adient i a uns cent quilòmetres de Barcelona per a què els participants s'ho passin bé i gaudeixin de la natura.

Durant l'últim trimestre del 2016, un grup de socis de la Secció Excursionista del Foment Martinenc, vam anar a explorar aquest entorn, sense massa coneixement de la comarca. Tanmateix, una fantàstica descoberta.



Casualitats de la vida, amb una trobada singular, l'Alcalde de la Llacuna el Sr. Josep Parera, caminant pels voltants del Puig Castellar

d'Ancosa. Ens va estar explicant sobre la història de la Llacuna, les tradicions, els comerços, els castells de frontera i les fonts acabant amb una frase, "Qui ve de turisme a La Llacuna hi vol tornar" i vet aquí que, uns mesos més tard i concretament, una setmana abans de fer la caminada, vam tornar a la Llacuna per examinar novament el terreny i encertir la marxa del següent diumenge, i, novament, una altre casualitat, aquesta vegada, la Regidora de Turisme de la Llacuna. Ella ens va informar sobre la Comarca de l'Anoia, les festes de la Vila, les recuperacions arqueològiques de la zona, les rutes amb BTT i senderisme i ens va animar a fer la sortida proposada a la Associació d'Entitats Excursionistes del Barcelonès.



Arriba el dia assenyalat, i iniciem l'excursió cap al Castell de Vilademàger. Anem guanyant alçada cap a la Serralada de la Llacuna. Les vistes espectaculars, des de la carena es pot veure la Costa de Vilanova i la Geltrú, Cubelles i Cunit. Continuem el camí cap a la plana d'Ancosa, passem

molt a prop dels vestigis enrunats d'un assentament ibèric i un rostre monumental. Seguim el camí amb forta pujada fins al Puig Castellar. De baixada seguim el camí de la dreta que baixa fins a la masia de les Clotes, on trobem una Font, la de les Granotes i el molí del Nin. Arribem a la carretera de Torrebusqueta, la qual seguirem fins arribar novament a La Llacuna.

En arribar encara hem tingut temps de dinar a la plaça de la Vila acarats pels últims raigs de sol del dia.

Finalment, la sortida ha estat tot un èxit. Un dia fred i radiant, uns companys d'aventures fabulosos i un indret encara per descobrir-hi moltes coses més.

Mònica Pedret

Cicle d'Aprenentatge

PROGRESSIÓ EN NEU, Raquetes, pals, piolet i grampons

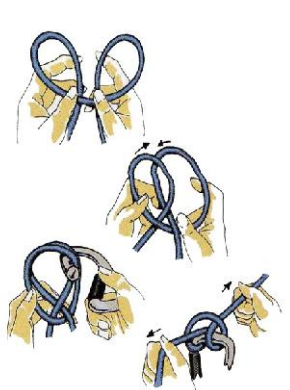
Raquetes, autodetenció, nus dinàmic, gramponejar, àncora de neu, detector de víctimes d'allau (dva), assegurar un company, ràpel, sondejar, pentinar un vuit, flanquejar, cornisa, neu pols, allau de placa, autodetenció amb piolet, ...

Algunes d'aquestes paraules han passat a formar part del nostre vocabulari de muntanyencs, després de cloure el cicle d'aprenentatge "Progressió en Neu" que enguany la SEFM ha portat a terme entre els mesos de febrer i març. Han estat dues sortides de cap de setmana per les zones dels refugis de Malniu i d'Ulldeter, que juntament amb la professionalitat d'en Manu Molina i en Jordi Rovira, que ens ha fet d'instructors, han servit per introduir-nos i aprofundir en les tècniques bàsiques de progressió, seguretat i rescat en les activitats que realitzem a la muntanya en condicions hivernals desfavorables.

Nus vuit, per assegurar-se



Nus dinàmic, per encordar-se i rapelar



Ens han ensenyat i hem après a progressar amb raquetes i pals, també amb grampons i piolet en pla, pendent o flanquejant en ziga-zaga, a com aturar-nos en una caiguda en distintes posicions per un pendent (alguns ho hem intentat), ens han ensenyat, ens en fet un embolic, però hem practicat els

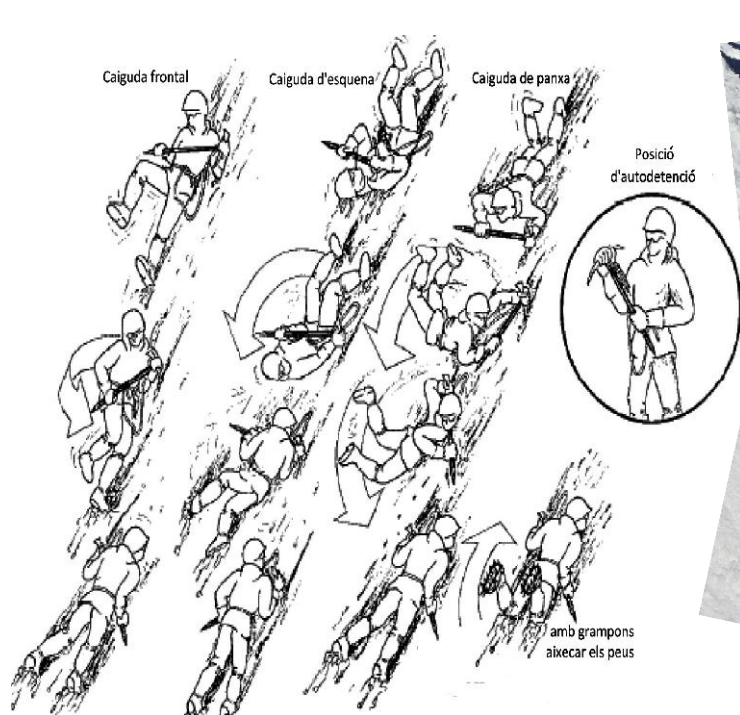
nusos bàsics de seguretat per muntar un punt de reunió a la neu amb els estris dels que disposem per tal d'autoassegurar-nos o assegurar un company durant una ascensió o descens, a muntar un ràpel i baixar per una paret de roca o un pendent de neu, com superar una cornisa, també hem practicat la recerca, el sondeig i la localització d'una possible víctima d'un allau,



mitjançant el dva, la sonda i la pala, i sobretot hem après a tenir sentit comú, serenitat i respecte per la muntanya a l'hivern, a conèixer els perills i a poder-los afrontar amb un mínim de garanties, fent servir les tècniques bàsiques de seguretat i els recursos de progressió.

Tot plegat en un ambient de cordialitat immillorable, compartint l'aprenentatge amb els companys, la qual cosa ens ha donat la possibilitat de conèixer-nos millor a nosaltres mateixos i als companys que formaren el grup, a descobrir les potencialitats i donar eines per superar les mancances de cadascú, en les activitats hivernals de muntanya.

Felicitats i gràcies per la vostra aportació a aquest cicle, Teresa, Rosa, Mònica, Joan C, Carles, David, Manu i Jordi



Esperem tornar ben aviat a tirar-nos per la neu!

Activitats SEFM – Jaume Figuera

PER SANT JORDI, UN LLIBRE

Argelagues (Gemma Ruiz)

L'argelaga és un arbust de la mateixa família que la ginesta, molt espinós, grisenc i amb fulles simples i escasses.

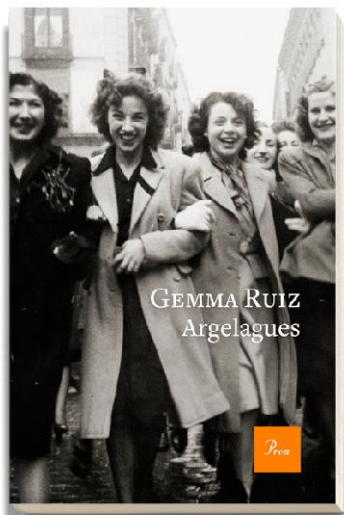


Les protagonistes d'aquesta novel·la són dues generacions de dones que van néixer en un món de pagès inclement que les va empènyer a Sabadell, un dels nuclis de la indústria tèxtil catalana del segle XX. La Remei de Castelletçol i la Nina de Múrcia es trobaran a la fàbrica de "cal Garcia-Planas, de les cases més fortes de Sabadell", dues dones apartades de la seva família de ben jovenetes

que hauran de sobreviure primer soles i després acompanyades a la Creu Alta de Sabadell. La Remei aterrarà al Manchester català molt abans de la Guerra Civil i la Nina, a la postguerra.

Argelagues del bosc que la Història ha ignorat, però que també han construït el país que som. I sóc, ja que la meua àvia paterna també era de pagès i amb catorze anys l'enviaren sola a Badalona a treballar a la fàbrica.

Tanmateix el més important, segons el meu parer, d'aquesta novel·la no és l'argument, sinó com s'explica. Les protagonistes són les narradores, amb la veu espínosa de l'oralitat amb pocs estudis, "que fa olor de terra escarbotada i de dignitat".



Isabel Reina

BASES de la 52a EXPOSICIÓ FOTOGRÀFICA SEFM - MAIG 2017

Obert a tothom de la Secció Excursionista del Foment Martinenc

TEMES: LLIURE I MUNTANYA. (blanc i negre o color)

OBRES: S'admetran fins a tres obres per participant.

FORMAT: Seran d'un màxim de 24x30 cm. Així mateix les obres hauran d'anar muntades sobre cartró o cartolina rígida de color negre, que haurà de fer 30x40cm.

IDENTIFICACIÓ: Al dors de les obres hi constarà el tema, el títol, nom i cognoms de l'autor, adreça, telèfon i e-mail.

ENTREGA D'OBRES: A la Secció Excursionista o Secretaria del Foment Martinenc, carrer Provença 591-593 (08026) Barcelona.

Horari SEFM: dimarts i divendres de 20.00 a 21.30

Horari Secretaria Foment Martinenc: de dilluns a divendres de 17.30 a 20.00

ADMISSIÓ D'OBRES: El termini d'admissió d'obres es tancarà el proper dia 5 de maig (divendres).

La comissió organitzadora verificarà que les obres presentades tinguin el format i mides establerts i podrà decidir si el motiu de la fotografia és representatiu del tema esmentat, en cas de discrepància.

VEREDICTE: Votació popular del 12 al 18 de maig.

No es concedirà més d'un reconeixement per autor.

Totes les fotografies seran tractades amb la màxima cura, i no s'acceptarà cap responsabilitat per danys fortuïts o per causes imprevistes.

Tots els participants han d'acceptar incondicionalment la totalitat d'aquestes bases i qualsevol incidència que no hi sigui prevista serà resolta per la comissió organitzadora.

Els autors es responsabilitzaran de qualsevol reclamació per drets d'imatge.

Així doncs, l'organització s'eximeix de qualsevol conflicte de publicació o exposició de les obres.

LLIURAMENT DE MENCIONS: Tindrà lloc el proper 19 de maig (divendres) a les 20'30 a la sala d'exposicions " Manuel Camañes" de l'entitat.

EXPOSICIÓ: S'exposaran les fotos a partir del 12 fins el 19 de maig.

RECOLLIDA D'OBRES: Totes les obres es podran passar a recollir a partir del dia 30 de maig fins al 30 de juny. Els dimarts i divendres de 20.00 a 21'30 a la secretaria de la SEFM.

RECONeixEMENTS:

Tema: Activitats de Muntanya

- 1r Xec valorat en 150€ + trofeu *"In Memoriam Jordi Hernández"*
- 2n Xec regal valorat en 100€
- 3r Xec regal valorat en 75€

Tema: Lliure

- 1r Xec valorat en 150€
- 2n Xec regal valorat en 100€
- 3r Xec regal valorat en 75€

Volem amb aquesta exposició esperonar els participants més valorats a què es presentin en la propera 21a Mostra d'Audiovisuals i de Fotografia de Muntanya de Sant Martí 2018, en la qual la SEFM participa com a membre de l'organització.

Junta Administrativa de la SEFM



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

RECEPTES DE CARMANYOLA

Cuina amb conserves: Carxofes farcides



Un aperitiu excel·lent per sorprendre els excursionistes

Ingredients per a 4 persones

1 pot de 400g de cors de carxofa en conserva
1 pot petit de maionesa
1 pot petit de cogombre en vinagre
1 sobre de pernil salat tallat a daus

Preparació

Per fer la salsa es barreja la maionesa amb els cogombres, que abans hauréu picat o tallat en rodanxes ben fines i amb els trossets del pernil que hauréu tallat ben petit. Escorrem i tallem les carxofes per la meitat, i es posa una mica de salsa sobre cada part i ja està preparat per menjar. Ràpid i suculent. Que aprofiti!

Mònica Pedret

Article patrocinat per





Misumena Vatia de Conxita Garcia

Fotografia guanyadora del premi *In memoriam Jordi Hernández* de la
20a Mostra d'Audiovisuals i Fotografia de muntanya de Sant Martí

