



més que muntanya

sefm₁₅₉

Butlletí de la Secció Excursionista del Foment Martinenc
www.sefm.cat set, oct, nov, desembre 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: Camí d'ascens al cim del Monteixo **Autor:** Jaume Figuera

Disseny portada: Jaume Figuera **Contraportada exterior:** 38ena Cursa Popular de Sant Martí

Pàg. 3: Editorial **Pàg. 4 a 6, 12 - 13, 16 a 26 :** Col·laboracions **Pàg. 7 a 9:** Resolució Concurs Morfologia Muntanya **Pàg. 10 - 11:** Activitats SEFM Senderisme **Pàg. 14 - 15:** Fotos activitats

Pàg. 2, 7, 21 i 27: Anuncis **Elaboració:** Montse Alba

EDITORIAL

Bon dia excursionistes!

Ara amb la tardor, acabem d'estrenar una nova temporada plena d'activitats. El mes de setembre ha estat l'encarregat de servir-nos l'aperitiu de la programació amb l'inici (13-9) de les sortides de Veterans i la caminada de Marxa Nòrdica organitzada pel Barnatresc, en la qual la SEFM ha col·laborat.

Seguirem amb les activitats setmanals dels Veterans; les mensuals: enguany el GR@2 des dels Pirineus al Montseny, Descoberta de Collserola, Sortides Urbanes; les trimestrals: Descoberta de l'entorn de Barcelona, Carta blanca al soci, sortides d'Alta Muntanya, Manteniment del Sender GR@83, etc. Ara a aquesta llista, hi afegirem com a mínim tres novetats:

- Un curs d'iniciació a la Marxa Nòrdica el 10 i 12 de novembre
- Sortides de Mitjana Muntanya (trimestrals)
- Sortides Km0 (trimestrals) molt vinculades amb el Cicle Descoberta de l'entorn de Barcelona

I com ens agraden els aperitius, el dia 20 d'octubre hi haurà una xerrada sobre el trajecte de la 38a Cursa Popular de Sant Martí a càrrec de Miquel Pucurull i el gran acte -la Cursa- serà el dia 5 de novembre, que comptarà –espero i desitjo- amb la participació com a voluntaris de molts socis de la Secció i del Foment. No oblideu que heu de comunicar amb antel·lació als organitzadors que hi voleu col·laborar.

Després, el 17 de novembre, farem l'acte de lliurament de premis del Concurs de Ressenyes i sense adonar-nos-en serem a les portes de Nadal. Sí, aquest trimestre té moltes festes i de seguida les setmanes van quedant plenes d'activitats. Tanmateix, ja sabeu que les noves propostes sempre seran ben acollides per a realitzar-les aquest trimestre o els propers. Animeu-vos a desenvolupar projectes singulars que ens atorguin una identitat pròpia en el món de l' Excursionisme català, com ja ho són les sortides setmanals de Veterans, el Concurs de Ressenyes...

També voldria recordar-vos que el Barnatresc de gener de 2018 segurament estarà organitzat per la SEFM i com ja us vam explicar a la cloenda de la temporada passada, necessitem, una altra vegada més, la vostra col·laboració el dia de l'acte com a voluntaris; ens calen 30 persones per tirar-lo endavant.

Per acabar, un últim recordatori. Com ja sabeu, és necessari disposar de la llicència federativa o d' una assegurança similar per fer qualsevol activitat a la muntanya. Si pels motius que siguin no la teniu, la SEFM us la pot tramitar. Poseu-vos en contacte amb la Junta via correu electrònic o whatsapp.

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

Isabel Reina

THE NORDIC WALKING FEVER

El Nordic Walking, o marxa nòrdica, consisteix en caminar amb uns pals especialment dissenyats per al desenvolupament d' aquesta activitat física. Ens ofereix una manera senzilla, natural, i molt eficaç, de millorar la pròpia condició física i de tonificar la musculatura.

Tanmateix és divertit, relaxant, i assequible econòmicament. Si s'utilitza correctament la tècnica, el Nordic Walking treballa sobre el 90% de la musculatura corporal, sense carregar de forma excessiva les articulacions,

BREU HISTÒRIA

S'origina a principi dels anys 1930, a Finlàndia, quan l'equip nacional finlandès d'esquí nòrdic, comença a entrenar amb la tècnica de l'esquí nòrdic en el decurs de l'estiu, caminant i corrent amb pals d'esquí. D'aleshores ençà, aquest ha estat un important mètode d'entrenament de fora de temporada per a tots els esquiadors d'esquí nòrdic de competició, així com en d'altres esports.

BENEFIS PER A LA SALUT

La marxa nòrdica es una activitat física completa, en la qual aplicant la tècnica correcta dinamitzem el nostre sistema cardiovascular, i quasi tota la musculatura del nostre cos, al voltant del 90% de la nostra massa muscular.

Alguns dels efectes beneficiosos per a la salut són:

- Incrementa el consum de calories fins a un 45% més, comparat amb la caminada tradicional
- Ajuda a mantenir el pes sota control d'una forma més eficaç
- És un bon exercici cardiovascular, fàcilment accessible a la població
- Tonifica i enforteix els músculs de quasi tot el cos
- Redueix las tensions musculars i el dolor en les espatlles i el coll

- Millora la flexibilitat i la mobilitat de les articulacions
- Millora el metabolisme dels discos intervertebrals de la columna
- Millora la postura
- Ajuda a combatre l'estrès i genera un sensació de benestar
- Practicat en grup, ajuda a trencar l'aïllament de les persones
- Ajuda en la prevenció de malalties

L'ús correcte dels pals li dona un gran impuls al moviment, i la velocitat de la marxa augmenta fàcilment, sent una activitat física de gran eficàcia.

L'ús dels pals redueix la sensació de cansament en base a una redistribució del treball en tot el cos, incrementant el treball corporal, amb una baixa sensació de cansament. També redueix l'estrès en les articulacions, especialment en els turmells, els genolls i els malucs, fet que permet la pràctica de la marxa nòrdica a aquelles persones amb una mica de sobrepès, o que pateixen problemes en les articulacions.

Font d'informació: nordicwalkingpirineus.blogspot.com



Joguines educatives i material escolar

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



CURS D'INICIACIÓ A LA MARXA NÒRDICA

Secció Excursionista Foment Martinenc

**Divendres, 10
Diumenge, 12
de novembre**

Per poder experimentar les
sensacions
i els avantatges de la Marxa
Nòrdica

Us esperem a ***THE NORDIC WALKING FEVER***



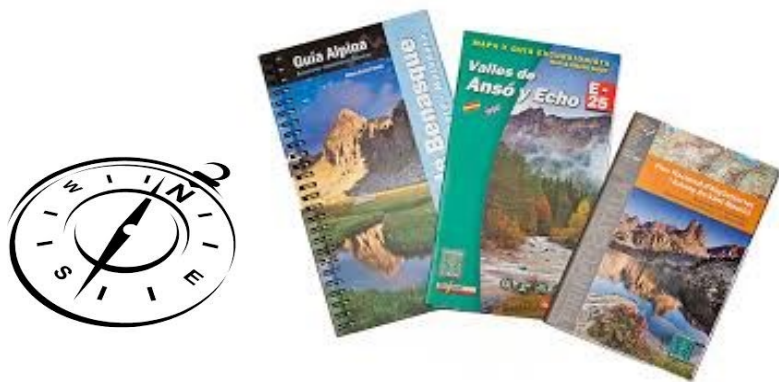
RESOLEM EL CONCURS

MORFOLOGIA DE MUNTANYA

En el darrer butllí us vam proposar un petit joc de reconeixement i identificació de la morfologia de la muntanya.

Per començar calia llegir l'article ***CENT MOTS, CENT CIMS*** del Butlletí núm. 158. Us adjuntàvem el dibuix que representa un paratge de muntanya on es podien reconèixer alguns dels mots definits en l'article i on després calia ajuntar cada ovella amb la seva parella (mots i números).

Amb el joc resolt, podíeu participar en el sorteig de material format per un lot de mapes i una brúixola.



Però un cop exhaurit el termini de participació, el premi ha quedat desert. Tot i això us animem a fer el joc, si no el vau fer en el seu moment, i en comproveu els encerts a la pàgina següent.



- | | |
|------------------------------------|---------------------------------------|
| 1. Paratge de muntanya | 19. Carretera de muntanya |
| 2. Altiplà | 20. Pista forestal |
| 3. Solell, solana, cara-sol | 21. Camí de ferradura, camí de bast |
| 4. Capçalera de riu | 22. Carrerada, camí ramader |
| 5. Obac, obaga, baga, bac, bagueny | 23. Borda |
| 6. Pic | 24. Prat, prada |
| 7. Coll | 25. Cinglera |
| 8. Carena | 26. Cingle, espadat |
| 9. Serra | 27. Torrent, torrentera, torrental |
| 10. Poble | 28. Cascada, salt d'aigua, saltellent |
| 11. Colònia fabril | 29. Gorja |
| 12. Vall | 30. Codolar |
| 13. Llogarret, poblet | 31. Barranc |
| 14. Bosc | 32. Tarter, tartera |
| 15. Clariana | |
| 16. Coster | |
| 17. Mina | |
| 18. Congost, frau | |

GRUP DE SENDERISME GR®-2

Si fem memòria d'aquestes últimes temporades, Déu n'hi do la de kilòmetres i kilòmetres que hem anat cremant plegats descobrint el territori.

La pasada temporada el GR®177 pel Moianès, l'anterior el GR®175 la ruta del Cister per la Conca de Barberà, l'Alt Camp i l'Urgell; en fa tres, la ruta del Tricentenari en diversos GR pel Solsonès, el Bages i la Segarra; en fa quatre, la Ruta del Ter i algunes etapes del GR®92 d'oest a est i cap al sud. Fa cinc anys el GR®83 la Ruta del Nord, travessant Catalunya de Sud a Nord des del Maresme, pel Vallès Oriental, la Selva, la Garrotxa i el Vallès,....

Enguany tornem a iniciar la temporada amb un nou gran recorregut el GR®2 NORD. Des de la Jonquera (Alt Empordà) fins al Montseny (Vallès Oriental), el GR® 2 recorre algunes de les raconades de més interès del quadrant nord-oriental de Catalunya. Indrets com la zona volcànica de la Garrotxa, les impressionants cingleres de Tavertet o la frondositat dels boscos de les Guilleries.

El sender també passa per algunes de les localitats més boniques del país: Besalú, Santa Pau, Rupit o Tavertet, un contrapunt cultural que complementa de manera perfecte l'evident interès excursionista i paisatgístic d'aquest gran recorregut.



Esperem que sigui del vostre interès i que no falteu una temporada més a la cita del grup de senderisme de la SEFM.

Activitats SEFM

SENDERISME TEMPORADA 2017-2018



GR®2- Nord dels Pirineus al Montseny

Secció Excursionista del Foment Martinenc

22 d'octubre:

La Jonquera - Boadella d'Empordà (15,745km)

19 de novembre:

Boadella d'Empordà - Lladò (17,015 km)

17 de desembre:

Lladò - Beuda (14,785 km) - **dinar de Nadal**

28 de gener:

Besalú - Santa Pau (19,580 km)

18 de febrer:

Santa Pau - Les Preses (13,725 km)

18 de març:

Joanetes - Rupit (19,430 km)

15 d'abril:

Rupit - Vilanova de Sau (17,830 km)

13 de maig:

Vilanova de Sau - Sant Julià de Vilatorrada (12,310 km)

17 de juny:

Sant Julià de Vilatorrada - Seva (14,720 km) - **dinar de germanor**

Manteniment del GR®83, GRT®83 i 100CIMS per l'Alta Garrotxa

Aquest estiu hem continuat descobrint l'Alta Garrotxa a peu, l'excusa ha estat un seguit de cims que la FEEC proposa en la seva llista del Repte dels 100cims, que casualment vam descobrir després de fer una escapada a Beget a repassar el tram que accedeix per l'oratori de Sant Antoni de Can França cap al coll de Malrem, ja que aquest estiu, aquest lloc hauria de ser el punt de trobada de senderistes catalans i francesos, pel GRT®83. En aquella ocasió vam aprofitar prou el cap de setmana ja que a part de les tasques de repintar, vam abastar el Comanegra, punt fronterer amb la Catalunya Nord més al sud de França, tot passant pel Puig de les Bruixes, i va ser des d'aquestes dues mirandes que vam poder observar més al sud alguns punts elevats en carenes properes, uns encara que desconeguts per nosaltres ens van cridar l'atenció, d'altres com el Bassegoda, el Montmajor, el Ferran o El Mont ens donaven els límits i la magnitud d'aquest tros de mapa natural de la comarca garrotxina.

I així va ser com el cap de setmana de primers de setembre tornem a Beget on de ja fa temps, com a cuidadors del GR®83 hem entaulat una bona relació amb la Silvana i en Dani de l'Hostal el Forn, a participar en la trobada de senderistes i comprovar de primera ma l'estat del traçat d'aquest tram de GRT®83 repassat la passada primavera. Com el cap de setmana era llarg vam aprofitar per apropar-nos al Puig de Bestracà (100cims).

El camí surt de la carretera de Beget a Oix a l'esquerra, passat uns 2 km del coll del Pany, primer és una pista de terra, prou ample per deixar-hi la furgoneta i no obstaculitzar la circulació dels pocs vehicles que per aquestes contrades ens vam creuar (guardes forestals), la pista ens portà direcció nord est cap a les feixes i pastures del Peirer, un ancestral mas de pedra que s'alça orientat



a migjorn sobre un conjunt de voltes de mig punt, avui dia en restauració i que ens dóna la impressió de com en un passat no molt llunyà les masies aïllades de tota aquesta comunicada comarca van subsistir gràcies a ser

autosuficients, pou, forn, sitges, corrals, porxada per assecar gra i embotits, amb d'altres dependències destinades a rebost i magatzem de collites i apers, tot envoltat de pastures i rouredes, alzines i oms.



Un cop superem el Peirer, el camí gira a nord oest i enfila en pujada passant pel Clot d'en Tomí cap al coll de Bestracà, punt d'encreuament de camins cap a Sant Miquel d'Hortmoier i Sant Andreu de Bestracà que ja es pot veure sota el Puig de Bestracà per sobre dels horts i de la casa amb el mateix nom.

Un cop a Sant Andreu de Bestracà, església romànica de volta de mig punt i una sola nau amb campanar semi acabat de cadireta, el camí cap al cim arrenca de la façana nord darrere d'un gran tronc d'om caigut i buit, hi ha un rètol de fusta que ens indica Sant Julià de Bestracà, no és cap error doncs al mateix cim del Puig de Bestracà trobarem les runes d'aquesta ermita i del que queda del castell o recinte fortificat. Aquí el corriol enfila direcció sempre a nord est i nord oest en ziga-zaga entre alzines fins als estreps rocallosos on després d'una molt senzilla grimpada per un grauet, assolim la carena. Ara només ens cal resseguir direcció oest fins trobar el punt geodèsic (1.058 m) i les runes de la nau de l'ermita de Sant Julià, no sense abans descobrir a nord la carena del Comanegra, Puig de les Bruixes i Sant Marc, darrere dels quals la majestuosa visió del massís el Canigó.

Els GRT són trams de senders que enllacen els dos senders de llarg recorregut que transcorren per ambdues vessants del Pirineu, elGR@11 amb el GR@10, el passat mes de setembre el comitè de senders de la FEEC juntament amb el seu homòleg de França varen promoure la trobada de senderistes de les dues vessants del cordal pirenaic. Enguany el lloc de trobada ha estat el Coll de Malrem, punt de cruïlla entre Catalunya i la Catalunya Nord pel tram de GR@83 que enllaça Beget amb La Menera, i que ha estat rebatejat com a tram de



QUÈ HEM FET AQUEST ESTIU - SOCIS I SÒCIES SEFM



Piolets SEFM curs 2016 - 2017



100 Cims (Monteixo) - Mònica Pedret



100 Cims (Montmajor) - Jaume Figuera



100 Cims (Puig de Bestracà) - Jaume Figuera



Estany de Pessons - Montse Alba



GR 11 - Manel Palos



Camino de Santiago - Isabel Reina



Camino de Santiago - Jose Antonio Gómez

QUÈ HEM FET AQUEST ESTIU - SOCIS I SÒCIES SEFM



Carros de Foc - Lídia Cabré



100 Cims (El Mont) - Mònica Pedret



Coll de la Marrana - Lídia Cabré



Gra de Fajol - Lídia Cabré



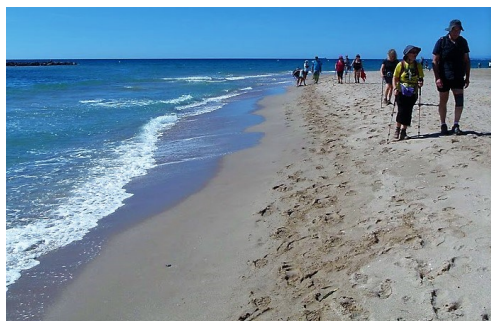
Caminada de Gósol - Eulàlia Quincoces



Pic de l'Estanyó i la Serrera - Gloria Puigdollers



Estanys de Gerber - Lídia Cabré

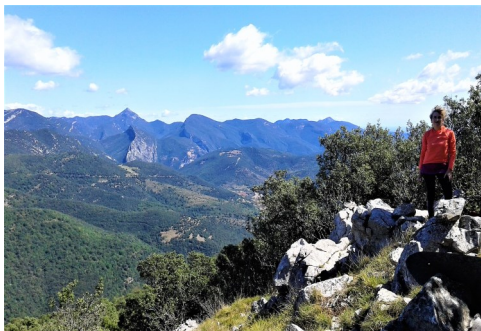


Torredembarra - Altafulla - Veterans SEFM

.../...

GRT®83, la trobada va discórrer amb gran jovialitat i companyonia i per part catalana hi vàrem participar uns seixanta excursionistes. S'hi va fer un dinar de carmanyola i uns parlaments, cal ressaltar l'agraïment a la Secció Excursionista del Foment Martinenc, que ens va fer personalment el representant del comitè de senders de la Feec pel bon estat i correcció del marcatge d'aquest tram de sender transfronterer.

Setmanes després i aprofitant el primer cap de setmana d'octubre i malgrat el mal temps, tornem a marxar cap a l'Alta Garrotxa amb l'excusa de revisar el marcatge del GR®83 en la zona de la Vall del Bac fins a coll Sagordi, i aquest cop vam descobrir el Molí de Can Planes al marge esquerre de la Riera de Castellar, punt de retir i camp base per l'ascensió al Bo de la Creu, més conegut com a Montmajor 1.075m.



Tenint en compte els 325m al fons de la vall de Castellar és un desnivell considerable per un dia calorós de tardor, la pujada fins a Toralles resseguint la carena de la Roca Planera discorre des dels Basserols fins el Matisser entre sota bosc de pins en el sollell, i la brolla i l'alzinar a l'obaga de la vessant sud del Montpetit, el corriol poc fressat per la seva poca utilització és l'antic camí de bast que pujava de la vall de Castellar al llogarret de Sant Martí de Toralles, avui dia habitat i en explotació pecuària, voltem el Pla de la Costa i comencem a través d'un viarany entre dues fites de pedres en direcció nord oest per dins de l'espès i brut alzinar fins albirar les desfetes restes de la qual en el passat havien estat les Cases de la Costa, que un cop superades girem a nord a buscar el pas de la Portelleta al trencant de la carena entrant en l'obaga fins el coll de la Bassa des d'on tornem a redescobrir la panoràmica al nord del massís del Canigó, el Comanegra i la carena de la serra de Bestracà podent resseguir des de la talaia del Montmajor, la ruta que feia dues setmanes haviem descobert. A l'est més enllà de la cresta del Ferran i el Bassegoda -com a far de la comarca una muntanya- amb una construcció i antenes al seu cim. Al mapa llegim Mare de Déu del Mont...

Al dia següent ens plantem a Beuda, població de pas del GR®2, aquest cop amb intenció de buscar un local on poder dinar la tercera etapa de desembre del grup de senderisme, però com la "cabra tira al monte" què millor que veure-ho tot des del cim d'un mirador a l'alçada de l'Alta Garrotxa, el camí un PR sense pèrdua tot i que de fort desnivell que ens porta des de l'encreuament del GR®2 per Ca n'Oliveres, les Envistes, Salve Regina, el coll de Batet fins a la font de la Rocapastora lloc d'obligat descans i refrigeri, després un tram de carretera fins al santuari de Sant Llorenç de Sous, construcció romànica de gran interès i un cop ací ascendim per un tram de corriol costerut fins al coll de les Sorreres i al Santuari de la Mare de Déu del Mont, recinte de culte i restauració. Lloc on Jacint Verdaguer va fer estada i es va impregnar de natura i muntanya per crear la seva obra Canigó.



Seguint la carena cap a l'oest el cim del Mont 1.174 m, i les vistes panoràmiques amb una taula d'orientació de 360 graus.

Des d'aquí a l'oest tota la Garrotxa amb moltes elevacions conegudes, al sud el Pla de l'Estany i a l'est l'Alt Empordà, al nord el Vallespir abandonat per les "Muntanyes del Canigó, fresques són i regalades, sobre tot ara a l'estiu que les aigües són gelades,..."



No dubteu que ens hi tornarem a perdre, per tornar-nos a trobar, fins aviat.

Jaume Figuera

10 SUGGERIMENTS LONDINENCS



Si aneu per primera vegada a Londres, és imprescindible fer el recorregut turístic clàssic i us aconsello agafar un dels tours gratuïts que es fan en castellà en els quals et contextualitzen històricament els indrets més emblemàtics de la ciutat. Després si teniu temps i voleu descobrir alguns raconets no tan famosos i amb encant, crec que aquesta llista basada en la meva estada d'aquest agost us pot fer un servei. Com vull tornar una altra vegada a la capital del Regne Unit, m'agradaria que algú més s'animés a continuar-la.

1. The Temple Church, l'església dels templers

Amagat entre carrers principals molt transitats -Fleet Street i Victoria Embankment- hi ha aquest oasi on es concentra un nombre important dels gabinets d'advocats de la ciutat. L'església, quan el Papa a principis del segle XIV abolí l'ordre dels templers, fou donada a la corona i els col·legis d'advocats Inner i Middle Temple, que en aquell moment no tenien una seu, s'hi instal·laren de lloguer. Actualment encara tenen cura del barri del Temple i de l'església. L'edifici original fou construït a finals del segle XII i al llarg del temps ha sofert moltes remodelacions, l'última fou després de la II Guerra Mundial. Cal consultar el web per a l'horari de visites.

2. Chinatown

La història dels xinesos amb la ciutat començà en el segle XVIII quan alguns dels mariners xinesos de la Companyia de les Índies Orientals s'instal·laren a Londres. Concretament a la part est, als molls de Limehouse. Tota aquesta zona fou bombardejada durant la II Guerra Mundial i la comunitat xinesa es traslladà a l'emplaçament actual del Soho, a prop de Picadilly Circus. Les portes d'entrada amb forma de

pagoda -n'hi ha una especialment bonica- ens menen a uns quants carretons plens de botigues i restaurants orientals. Sí, no tots són xinesos!

3. Els concerts dels músics de carrer de Trafagal Square i del Coven Garden

Davant de la porta principal de la National Gallery podreu veure actuacions força interessants de música melòdica.

I si us agrada l'òpera, en un dels passadissos de les galeries comercials del Convent Garden podreu escoltar petits recitals lírics a canvi de la voluntat. He llegit que el Holland Park també és un lloc escollit pels aspirants a debutar en un dels teatres d'òpera de la ciutat.

4. Els concerts gratuïts de música clàssica de St Martin-in-the-fields

En un lateral de Trafalgar Square hi ha aquesta església que té una extensa programació musical. Cada dilluns, dimarts i divendres fan un concert gratuït a les 13.00 (Free Lunchtime Concert). Els concerts de pagament no són massa cars.



5. Els Proms

Són un cicle de concerts de música clàssica orquestral- també n'hi ha algun de jazz- que es fan des de juny fins a setembre principalment al Royal Albert Hall. L'any 1895 el director Henry Wood en dirigí el primer concert, també fou l'ànima del projecte que encara actualment tant acull

noves creacions musicals com figures consagrades internacionalment i ofereix concerts a preus populars.

Proms és l'hipocorístic de Promenade Concerts, un terme que sorgeix a partir de la pràctica inicial dels espectadors durant el concert de passejar en algunes zones de l'auditori. Actualment només els prommers (entrades a 6 lliures) són els que romanen dempeus escoltant la música.

6. La Pèrgola de Hampstead Heath (metro Hampstead o Golders Green)

Es construí entre 1905 i 1925 per complementar el jardí de la mansió anomenada The Hill al parc natural de Hampstead Heath. L'actual estat una mica decadent encara li dóna més encant. És un lloc amb bones vistes del parc, on hi ha poca gent i pocs turistes. Aviso costa una mica de trobar, però val la pena.

7. Els jardins Queen Mary's i el mercat de Columbia

Si us agraden les flors, aneu als Queen Mary's Gardens de Regent's Park o al mercat de les flors que es fa cada diumenge al carrer Columbia (metro Shoreditch o Old Street). També he llegit que els jardins de Primrose Hill, separats de Regent's Park pel carrer Prince Albert, mereixen una visita. I segur que n'hi ha molts més!

8. *El barri Shoreditch*

La política de Margaret Thatcher, fa 20 anys aproximadament, deixà aquesta zona molt degradada, ara bé la història d'aquest barri obrer s'inicià amb la Revolució Industrial. Entre 1890 i 1900 s'hi construï el primer conjunt de tot el món d'habitatges de protecció oficial, un grup d'edificis de totxana vermella que tenen com a epicentre una gran plaça-jardí circular (Arnold Circus). Tanmateix Old Street, a finals del segle XX, fou l'indret en el qual s'instal·laren les petites empreses de noves tecnologies i de mica en mica es van anar estenent a la zona veïna d'Shoreditch que en l'actualitat és un barri modern -com diu el diari El País, alternatiu-hipster- de cafès, botigues, locals nocturns, graffitis... amb un preu de

l' habitatge força elevat. La primera impressió quan el vaig veure sense tenir tota aquesta informació fou: em recorda una mica a Gràcia.

9. Sky Garden's i la terrassa de la Tate Modern

Sky Garden's és un jardí amb vistes de la ciutat de 360 graus que es troba en un edifici de la City anomenat popularment el Walkie Talkie. Les visites són gratuïtes, altres indrets amb una bona panoràmica fan pagar el gust i les ganes! Aquí no, però cal reservar si es vol anar entre les 10.00 i les 18.00. Si som matiners i volem esmorzar al cafè de la terrassa- jardí abans de les 10.00, hi podem anar sense reserva. També si ens hi presentem una mica arreglats després de les 18.00, tampoc cal anunciar-ho abans ja que se suposa que anirem a sopar. Després podem fer el que vulguem, no t'obliguen a consumir ni al matí ni a la tarda.

Un altra possibilitat per gaudir gratuïtament d'unes bones vistes de la ciutat és la terrassa del desè pis de la Tate Modern, a 65 metres sobre el riu Tàmesi. L'entrada del museu, com a la majoria d' aquests centres, és gratuïta només es paguen les exposicions temporals, i aquí sí que et claven.

10. La Tate British

A Londres hi ha 2 Tates: la Tate Modern i la Tate British. Aquesta última és la menys turística, ara bé hi ha exposades magnífiques obres d'autors britànics com Turner, Everett Millais, Dante Gabriel Rossetti, etc. i l'americà Singer Sargent -és l'únic no british que vaig veure.

Aquests indrets -i els que anireu afegint- són tot allò que ens enlluerna de la capital del Regne Unit, així i tot aquest paisatge urbà també té les seves ombres: metro i voreres quasi inaccessibles a la mobilitat reduïda, recollida d'escombraries setmanal, reciclatge de residus molt incipient, elevat preu de l'habitatge, precarietat laboral... Aquestes són figures d'un altre paner, una altra llista!

Isabel Reina



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

CARROS DE FOC

Parc Nacional d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici

Mitjans de setembre. Em connecto al diari i em trobo amb la notícia que un jove de 28 anys ha mort d'hipotèrmia al circ de Colomers mentre feia la travessa "Carros de foc".

Això em fa pensar en com, d'uns anys ençà, la gent s'ha llençat a la muntanya, en massa.

Ha ajudat la millora de la roba i dels materials, la millora dels accessos rodats, els GPS (que a la gent li sembla que ja no cal saber interpretar un mapa), els mitjans audiovisuals donant a conèixer aquest món fins fa poc reservat a uns quants; també la gran quantitat de proves esportives que s'hi organitzen, cridant a la participació dels més competitius i, com en aquest cas, la proliferació de diferents travesses clarament delimitades.

També em fa pensar en com s'ha banalitzat el fet de sortir a la muntanya. Qualsevol es veu capaç de fer la gran travessa (la que sigui) o pujar al gran cim, però per fer això no només cal estar en bona forma física, si no també tenir una mica de base i coneixements excursionistes, i sobre tot sentit comú.

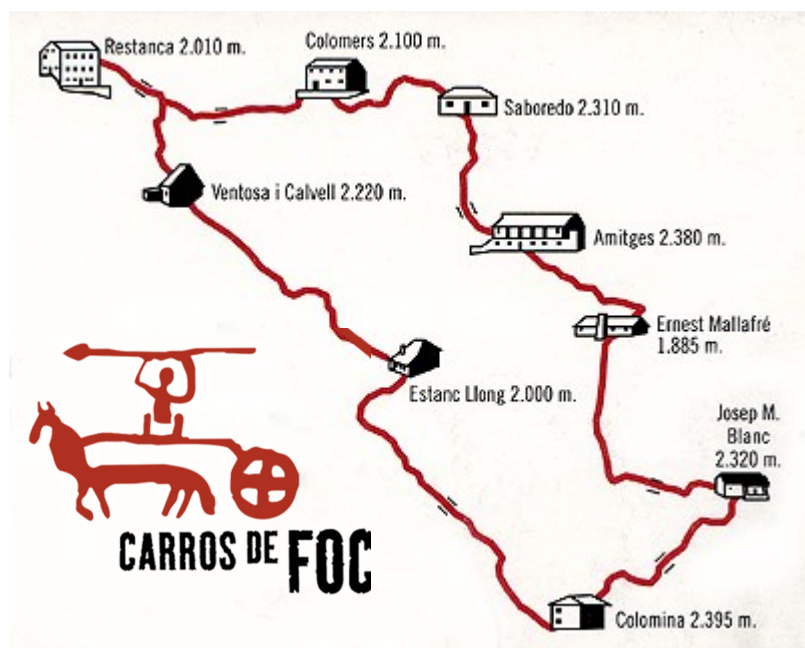
Quan dic "coneixements excursionistes" em refereixo, entre altres coses, a saber què portar a la motxilla i com progressar segons els diferents terrenys que ens podem trobar. No és el mateix caminar per la pista que puja fins al refugi d'Amitges que fer-ho pujant per la tartera del port de Contraix des del refugi del Ventosa i Calvell, per posar un exemple.

Personalment no se'm passa pel cap sortir, ni que sigui 1 dia d'excursió als Pirineus i no portar roba d'abric. Avui en dia veus gent que puja a qualsevol cim amb pantalons curts i a l'esquena com a molt porten una camelbak (i la pell de gallina i anar tremolant mentre no paren de córrer: imatge vista fa 1 setmana a la zona d'Ulldeter, amb temperatures de 3°C i vents de més de 40 km/ hora, però ens ho podem trobar a qualsevol lloc). I et fa pensar en què tant de bo no tinguin mai cap petit entrebanc que els obligui a aturar-se i sigui llavors quan s'adonin que la seva estupefada forma física els serveix per a ben poc...

Aquest estiu he fet la Carros de foc junt amb 2 companys més. L'hem feta en 5 dies, i em canso només de pensar quant pesava la motxilla, però paga la pena. Per sort només em va sobrar la capelina perquè no ens va ploure cap dia (bé, una mica el 3r dia, però ja estàvem al refugi). Per la resta, us puc dir que, per exemple l'últim dia, em vaig posar tota la roba que duia perquè a primera hora del matí no feia temperatura de platja que diguem, i era mitjans d'agost!

Havia de fer un escrit sobre la Carros de foc i portava diversos dies donant-li voltes, perquè penso que ja deu estat tot dit i escrit sobre aquesta ruta i la trista notícia de l'encapçalament ha donat peu per fer petites reflexions.

Però com que l'encàrrec era sobre Carros de foc, doncs faré 5 cèntims de com la vam fer:



Vam escollir com a **punt d'inici el prat de Pierró** (on vam deixar el cotxe) i el primer dia vam passar pel refugi d'Amitges, el refugi de Saboredo i fent nit al refugi de Colomers. Primer dia llarguet.

Al passar pel refugi de Saboredo, deixes la ruta del GR11 que passa per tota la zona de llacs (lac Long, lac Obago) i que és un tros molt i molt bo-

nic, però, tot i anar per lliure (sense el forfait), la idea era passar per tots els refugis de la ruta.



Segon dia: Refugi Colomers al Ventosa i Calvell. Vam decidir canviar l'anada i tornada del refugi de la Restanca per la pujada i baixada al Montardo, amb les seves espectaculars vistes. Igual que la primera vegada que hi vaig pujar, vaig amagar la motxilla i per un moment vaig entendre als qui surten a la muntanya sense...





Comentari: esperem amb ànsia les obres de millora del Ventosa (programades per al 2018), bàsicament les del bany. El refugi té una capacitat de més de 70 persones i només disposa de dues letrines i UNA dutxa i sense aigua calenta. Las resta del refugi està força bé i és menja molt bé, sobre tot el tema esmorzar i picnic de dinar; s'ho curren molt.



Tercer dia: Ventosa i Calvell fins al refugi d'Estany Llong, pel pesat port de Contraix. Entre els tres ens vam repartir la dita castellana de: "sangre, sudor y lágrimas" literalment.

El dia anterior, al Ventosa no hi havia cobertura mòbil i el tercer dia no en vam tenir en tot el dia. Al refugi d'Estany Llong, pa-

gaves 1,20 euros per tenir wifi. Crec que la quarantena de persones que estàvem allí, els vam pagar sense pensar-ho gaire. Malauradament, en obrir els missatges, tot van ser males notícies. El dia anterior havia hagut l'acte terrorista a les Rambles de Barcelona; tant de bo haguéssim continuat sense cobertura!

Quart dia: Estany Llong fins al refugi de la Colomina. Va ser el dia més ligth, per sort, perquè el dia anterior havia fet una sobrecàrrega muscular a la cama dreta i va ser una mica com estar fent penitència...



COLOMINA

El refugi de la Colomina estava recentment ampliat i les instal·lacions estan molt bé.

Cinquè dia: Refugi de la Colomina fins a l'Ernest Mallafré, passant pel Josep M. Blanc. Dia també llarguet (vam començar i acabar ben servits).



E. MALLAFRÉ



JM. BLANC

Tot i que la cama quasi no em feia mal, estava una mica cansada i intuïa que no aniria al mateix pas que els companys i a la muntanya no hi vaig a patir. Tot això, sumat al fet que el troç des del Josep M. Blanc fins l'Ernest Mallafré (que passa pel coll de Monastero) ja l'havia fet en una altra ocasió, vaig decidir fer via fins Espot tot seguint el GR11.

Els companys van poder fer via i van trigar menys del que em pensava en arribar fins l'alberg on els esperava (2 km amunt d'Espot) des de feia relativament poca estona.

Lidia Cabré

RECEPTES DE CARMANYOLA

Bunyols de verdura



Ingredients per a 4 persones

100 g bròquil tallat en poms petits
1 ceba tallada en rodanxes molt fines
1 pastanaga tallada en tirs fines d'uns 7 cm de llarg
1 pebrot vermell tallat en tirs fines d'uns 7 cm de llarg
1 tassa de farina
1 ou
1 tassa d'aigua ; oli d'oliva ; sal

Preparació

En un bol es posa la farina, deixant un buit en el centre per incorporar-hi l'ou i l'aigua. Es remou tot molt bé, o es bat amb la batedora, fins a obtenir una pasta uniforme i sense grumolls. Es deixa reposar uns 10 minuts. Mentre es preparen les verdures. Un cop tallades, s'afegeixen les verdures a la pasta d'arrebossar, i es remena molt bé. En una paella gran s'escalfa abundant oli per fregir i quan estigui ben calent s'hi submergeixen, trossos de verdura prèviament arrebossats. Es fregeixen durant uns segons, fins que l'arrebossat adquireixi consistència i les verdures quedin daurades i cruixents per tots els costats. Després s'escorren sobre un plat amb paper absorbents. Quan s'hagin refredat, es guarden en un recipient de tancament hermètic o carmanyola a la nevera fins l'hora de marxar.

Mònica Pedret

Article patrocinat per



SECCIÓ EXCURSIONISTA DEL FOMENT MARTINENC

DIPÒSIT LEGAL B-48483-95

C/ Provença, 591- 593 08026 BARCELONA Tel 934 357 376
www.sefm.cat / info@sefm.cat / butlleti@sefm.cat

Imprès: Espai Gràfic Audiovisual
2004 SLL

38 CURSADA POPULAR DE SANT MARTÍ

10K 05/11/2017

CLOT CAMP DE L'ARPA VERNEDA

Organitza



Col·laboren



Patrocina



Projecte Solidari

