



més que muntanya

sefm¹⁶⁰

Butlletí de la Secció Excursionista del Foment Martinenc
www.sefm.cat gener, febrer i març 2018

Especialitats

Paelles, Bacallà, Embotits ibèrics, formatges

Torrades amb pa de coca

Tapes fetes al moment

Menú de dilluns a divendres 10,50 €

Menú dissabte, diumenge i festius 14,90 €

Menús tancats per a grups

Obrim tots els dies:

Dilluns a divendres de 7:00 a 23:00 Dissabtes, diumenges i festius de 8:00 a 23:00

Cafeteria
Restaurant

Provença 576
08026 Barcelona
Tel. 93 446 26 65

ÒPTIQUES TUTUSAUS



OPTICS DES DE L'ANY 1910

Mallorca, 602 Tel. 93 245 94 55

Rogent, 80 Tel. 93 435 12 77

Corsega, 671 Tel. 93 456 22 01



**SECCIÓ EXCURSIONISTA
DEL FOMENT MARTINENC**



**Foment
Martinenc**

Portada: GR2 Nord 4ª etapa Besalú Santa Pau **Autora:** Lúdia Cabrerè

Disseny portada: Jaume Figuera **Contraportada exterior:** 2n Curs d'iniciació a la Marxa Nòrdica

Pàg. 3: Editorial **Pàg. 4 a 15, 19 - 29, 31 :** Col·laboracions **Pàg. 30:** Activitats SEFM Senderisme

Pàg. 16 - 18: Fotos activitats

Pàg. 2, 8, 10 i 31: Anuncis **Elaboració:** Montse Alba

EDITORIAL

Bon dia, excursionistes!

Ara que ja som a gener i s'acosta l'assemblea anual de la Secció, toca fer balanç de l'any que acaba de finir i decidir quines fites li volem posar al que acabem d'estrenar.

El 2017 ha anat ben carregadet d'activitats, però voldria destacar-ne dues: el Concurs Fotogràfic i el curset de Marxa Nòrdica.

Del Concurs Fotogràfic, se'n va fer una nova lectura i passà a ser un certamen per als socis i votat pels socis. La majoria dels premiats s'estrenaren per primera vegada en el paper de guanyadors. Havíem acumulat molts anys de premis inaccessibles als socis, per tant necessitava urgentment unes reformes per tornar-lo a sentir nostre. Ara és un espai més, com també ho és el cicle Carta blanca al soci, en el qual totes i tots podem exposar les nostres petites creacions artístiques.

Com a la ciutat de Barcelona la Marxa Nòrdica és quasi una exclusiva de les empreses privades, l'Ajuntament decidí l'estiu passat pagar un curset d'iniciació als representants de les entitats excursionistes. Tres membres de la Junta el vam fer i després, al novembre, la SEFM organitzà un curset de marxa Nòrdica per als socis i no socis. Com la marxa nòrdica és una activitat física que necessita una pràctica regular d'un o dos cops per setmana, després del curset cada divendres a la tarda hi va haver una caminada de dues hores aproximadament pel Passeig Marítim i un festiu a la llera del riu Besòs. Amb el 2018 -per Nadal, un pas de pardal; per Sant Esteve, un de llebre; per Any Nou, un de bou...-, de mica en mica el dia s'allargarà i podrem ampliar els recorreguts pels parcs de la ciutat i els seus entorns (Collserola, Delta del Llobregat...) També, la primera setmana d'abril, farem un altre curset d'Iniciació a la Marxa Nòrdica que esperem tingui tan bona acollida com l'anterior.

Una altra novetat d'aquest 2018 ha estat el Barnatresc. El recorregut de diumenge 21 de gener organitzat per la SEFM és una caminada per una part de l'antic terme municipal de Sant Martí de Provençals que no sempre coincideix amb l'actual districte de Sant Martí. Els caminants han passat per davant de l'Hospital de Sant Pau, pel barri de la Sagrada Família, pel Fort Pienc etc., que ara pertanyen a altres districtes de la ciutat. És una caminada, una activitat esportiva i també, una descoberta del paisatge urbà i la seva història.

Aquestes dues activitats que acabo d'esmentar i altres propostes dels socis que aniran arribant durant el 2018, més l'activitat regular de la Secció que és força extensa, ens atorgaran de mica en mica una identitat pròpia en el món de l'Excursionisme català.

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

Isabel Reina

BARNATRESC

CAMINADA DE SANT MARTÍ DE PROVENÇALS



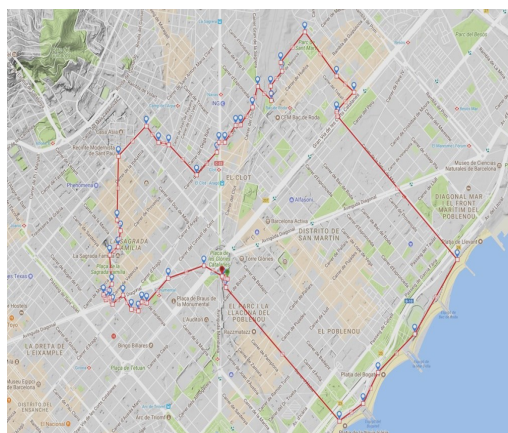
La Secció Excursionista del Foment Marti-nenc com a membre de l'Associació d'Enti-tats Excursionistes del Barcelonès, enguany s'ha fet càrrec de la preparació de la cami-nada Barnatresc del 21 de gener, a la ciutat de Barcelona.

La preparació i el desenvolupament d'aquesta caminada ha estat una tasca d'equip. Hem comptat amb tots i totes les vo-luntàries de la SEFM que des dels seus llocs ho heu fet realitat un cop més: marcar els 13,60km del recorregut, fer carnets d'inscripcions, llegir codis als controls de sortida, de pas o d'arribada, repartir mapes del recorregut, reomplir d'aigua els càn-tirs o repartir pomes a l'avituallament i indicar el camí en els punts més conflictius del trajecte. A tots vosaltres, moltes gràcies per haver fet possible que més de 3.000 participants hagin gaudit d'un recorregut molt especial, que ha estat triat per donar a conèixer els entorns del nostre centre.





Ha sigut una caminada per una part de l'antic terme municipal de Sant Martí de Provençals. Alguns dels indrets per on s'ha passat, ara formen part del districte de Sant Martí i altres són dels districtes de l'Eixample, del Guinardó o de Sant Andreu.



Sant Martí de Provençals fou el municipi de major extensió dels agregats a Barcelona l'any 1897. El límit amb Sant Andreu del Palomar era la riera d'Horta; amb Horta, el carrer de la Carabassa; i aproximadament, seguint un recorregut sinuós, amb Gràcia, els carrers Sardunya i Nàpols; amb Barcelona, el carrer Marina i a l'est, el mar.

Edifici Disseny HUB. Dissenyat per l'estudi MBM, fou inaugurat l'any 2014. És la seu del Museu de Disseny, Foment de les Arts i del Disseny (FAD), Barcelona Centre de Disseny (BCD) i de la biblioteca municipal Josep Benet.

Mercat dels Encants - Fira de Bellcaire. Dissenyat per l'estudi b720 arquitectes, fou inaugurat l'any 2013. En les primeres dècades del segle XX, la fira de Bellcaire estava ubicada a l'avinguda Mistral. L'any 1928, amb les obres de l'Exposició Universal, fou trasllada provisionalment a uns solars de la plaça de les Glòries-Dos de Maig, just enfront de l'actual seu.

L'Auditori. Dissenyat per l'arquitecte Rafael Moneo, fou inaugurat l'any 1999. És la seu de l'Orquestra Simfònica de Barcelona i Nacional de Catalunya, l'Escola Superior de Música de Catalunya (ESMUC) i el Museu de la Música.



Teatre Nacional de Catalunya. Dissenyat per l'arquitecte Ricard Bofill, fou inaugurat l'any 1996. Va ser el primer edifici singular que es construï a l'entorn de la plaça de les Glòries Catalanes.

Torre de les Aigües del Besòs. En les últimes dècades del segle XIX als terrenys de l'antiga fàbrica *la Conchita* del Poble nou es construï, segons el projecte de l'arquitecte Pere Falqués, un gran complex industrial per captar l'aigua procedent de l'antiga llera del Besòs i subministrar-la a Ciutat Vella i a la part baixa de l'Eixample. Inesperadament, quan portava poc temps en funcionament, l'aigua se salinitzà i fracassà el projecte empresarial.

Els graffitis del carrer Selva de Mar. Pujant pel carrer Selva de Mar a mà esquerra i abans d'arribar a la Gran Via de les Corts Catalanes podem veure un seguit de graffitis que són un homenatge a Hans Ruedi Giger, artista gràfic i escultor suís.



Església de Sant Martí de Provençals. La construcció d'una capella romànica consagrada a Sant Martí de Tours i al seu voltant una sagrera i algunes masies que s'aixoplugaven a l'empara del temple foren durant segles l'únic punt de referència de la població martinenca. A finals del segle XV es començà a reedificar l'església. Tanmateix, les obres no van acabar fins al 1688. És per aquest motiu que a la façana exterior podem observar elements de gòtic tardà que conviuen amb un estil purament barroc. L'any 1502, l'oratori deixà de dependre de Sant Andreu del Palomar per afiliar-se a l'església de Santa Maria del Mar de Barcelona. En aquell moment només una

gran extensió de camps, llacunes, molins i algunes masies separaven els dos santuaris.

Pont de Bac de Roda o Pont de Calatrava. Dissenyat per Santiago Calatrava i inaugurat l'any 1987, esdevingué la carta de presentació dels Jocs Olímpics d'estiu de 1992. El pont connecta el carrer Bac de Roda, en el districte de Sant Martí, amb el carrer Felip II de Sant Andreu.

Hospital de la Santa Creu i Sant Pau. Fou construït entre 1902 i 1930 segons el disseny de l'arquitecte Lluís Domènech i Muntaner. La construcció del nou hospital en uns terrenys del municipi de Sant Martí de Provençals permeté modernitzar les prestacions sanitàries de l'antic hos-


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

DONES ALPINISTES

Fanny Bullock Workman va ser la primera dona, no europea -era americana- que va coronar el cim del Mont Blanc. Abans ja ho havien fet altres dones.

El que més em va cridar l'atenció va ser veure una foto d'ella al cim d'una muntanya ensenyant la portada d'un diari on deia amb lletres grans "VOT PER A LES DONES" (VOTES FOR WOMEN). Dona alpinista i feminista.

La vaig buscar per internet i vaig trobar això: Va néixer a Massachusetts l'any 1859 i era filla del governador de l'estat. Va rebre una bona educació i va passar temporades a Europa, on va voler ser escriptora sense èxit. En tornar a Massachusetts es va casar amb el doctor William Workman, la passió de William eren les muntanyes, aquesta passió la va introduir en el món de l'escalda i la muntanya. Cal dir que els dos tenien molts diners i per tant, molt temps lliure.

El 1911 els dos van explorar la glacera subpolar més gran del planeta, al Masherbrum, a la serralada del Karakorum, al Pakistan. I just quan era enmig d'aquella perillosa glacera, on molta gent havia perdut la vida, va treure una màquina de fer fotos i va demanar a la Fanny que es preparés per ser immortalitzada. Ella va posar orgullosa i va treure un diari que duia a la motxilla amb el lema "vot per a les dones", vaig pensar "alpinista i feminista". Diuen que aquesta foto va passar a ser una de les imatges més famoses de la lluita sufragista. Si pujar cims es va convertir en una lluita personal, amb el pas del temps va adonar-se que escalar-los podia ser una arma política en la lluita per reclamar els drets de les dones.

Es van dedicar a viatjar i fer expedicions més lluny: Espanya,

Itàlia, Algèria, Indoxina, Àsia (mig Àsia la van creuar amb bicicleta) i publicant llibres explicant les seves aventures.

El següent pas del matrimoni era visitar l'Himàlaia i el Karakorum, on van fer cims de 6.000 metres. Va ser la dona que va arribar més amunt: va coronar el Pinnacle Peak, de 6.930 metres (en aquell moment es pensava que feia 7.091m). Durant més de 25 anys va ser el rècord d'altura d'una dona i va inspirar altres aventureres, sempre amb pamflets i diaris feministes a la motxilla.

El 1912, finalment, la parella va decidir quedar-se a viure a París amb una vida més calmada. S'havien fet grans. La Fanny va tenir temps per ser la primera nord-americana a impartir classes a la Sorbona i a ser admesa a la Royal Geographic Society britànica. Va morir el 1925 a Canes.



Aquest escrit està tret del relat que fa Toni Padilla "Fanny Bullock, fer política entre glaceres perdudes".

Hi ha més dones!

M.Teresa Vidal Creus



**Joguines educatives i
material escolar**

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

SENDERS TRANSFRONTERERS: GR-T®83

En temps ancestrals els nostres avantpassats ja passaven d'una a l'altra vessant de la serralada pirenaica, amunt i avall per camins de vast, corriols o dreceres que portaven als colls que permetien mantenir contacte amb les gents, compartir les pastures i comerciar amb els productes bàsics que a cada banda de la gran barrera es produïen o cultivaven. Segles més tard amb la creació d'Europa i les seves fronteres que durant tota l'etapa medieval varen anar modificant-se fins els nostres dies, aquests camins també es varen fer servir per fugir, amagar-se, per passar mercaderies de contraban, per escapar de la repressió de les tropes franquistes a finals del 1939 camí de l'exili cap al nord, també en sentit contrari fugint d'amagat de la persecució i l'extermini que l'Alemanya nazi va portar a terme sobre els jueus acorralats a França a finals de la Segona Guerra Mundial cap al sud.

Per sort avui dia ja no tenen aquesta utilitat i han anat perdent els seus usos ancestrals, tot i això, d'ençà un temps ha sorgit la idea, per evitar que es vagin perdent en l'ús i l'oblit, de fer-los servir per a relligar el GR®10 Sender que transcorre de l'Atlàntic fins al Mediterrani per la vessant francesa amb el GR®11 Sender homòleg que també recorre les vessants basca navarresa, aragonesa i catalana de costa a costa pel sud de la serralada. Això ha creat una xarxa de camins anomenada Senders Transfronterers GR-T® que a través de collades, passos, colls, ports... enfilen cap a la frontera amb França des del GR®11 per ajuntar-se amb el GR®10 francès.

Un d'ells és el GR-T®83, tram que des de Beget passa cap a La Menera i Prats de Molló, pel Coll de Malrem, i que com ja sabeu, va ésser una de les vies de fugida utilitzada en difícils condicions el mes de febrer del 39, a finals de la guerra, per civils republicans cap a l'exili.

Aquest és l'últim tram del GR®83 Camí del Nord abans d'endinsar-se a la Catalunya Nord pel Coll de Malrem, que a partir d'ara canvia de nom i es converteix en el GR-T®83 i la SEFM en continua fent el manteniment.

"El passat mes de setembre es va fer a Coll de Malrem (1.131m) la Quarta Trobada Senderista Transfronterera dels Pirineus organitzada per la FEEC i el Comitè Departamental dels Pirineus Orientals de la Federació Francesa de Senderisme, amb el suport del CE Ripoll. Amb Beget com a punt de trobada, els participants vam caminar fins al Coll de Malrem, seguint el sender transfronterer, un preciós recorregut de muntanya que supera un desnivell de 646 metres en poc més de 3,5 quilòmetres. Un cop al coll, i abans d'un breu acte institucional, es va fer un merescut dinar de motxilla." (Font, Revista Vèrtex, núm. 274, pàg. 10)



No feia gaires mesos que companys de la SEFM havien estat repassant alguns trams del GR®83 Camí del Nord, d'entre els quals un era aquest, cosa que va fer més senzilla la caminada de la qual també vam prendre part.

A finals de setembre vàrem rebre de part del Comitè Català de Senders de la FEEC, Àrea de Territori, un escrit que creiem a bé fer-vos arribar a tothom que formem la Secció Excursionista del Foment Martinenc, els qui manteniú el sender, els

qui algun cop hi heu col·laborat i a tots aquells que en un futur continuareu donant suport a questa tasca.



Foment Martinenc (S.E.)
C/ Provença, 591 - 593
08026 Barcelona
BARCELONA

Benvolguts/des,

Des del Comitè Català de Senders de la FEEC ens posem en contacte amb vosaltres per agrair-vos la vostra dedicació i la magnífica tasca que realitzeu en el manteniment del sender transfronterer GR®-T 83.

El passat 3 de setembre vam poder gaudir d'aquest fantàstic sender i la seva magnífica senyalització dintre dels actes de la IV Trobada Senderista Transfronterera.

Aprofitem l'ocasió també per agrair-vos la vostra predisposició per fer-vos càrrec del manteniment de la xarxa de senders homologats de Catalunya i desitjar-vos que gaudiu molt amb el manteniment d'aquest.

Us enviem una cordial salutació, recordant-vos que restem a la vostra disposició per tot allò que creieu convenient.

Atentament,

Julio Estarabjal
Àrea de Territori



Barcelona, 27 de setembre del 2017

www.feec.cat
Rambla 41, pral. 08002 Barcelona. T 934 120 777 F 934 126 353



Activitats SEFM – Jaume Figuera

MARXA NÒRDICA

El passat 10 i 12 de novembre es va realitzar el **Primer Curs de Marxa Nòrdica** a la SEFM, amb un total de tretze participants tant en la part teòrica com en la pràctica que vàrem fer per la llera del Besòs. Va ser tot un èxit i també un luxe, comptar amb el mestratge d'en Quim.



El resultat d'aquest curs ha estat la continuïtat d'un grup de participants fent Marxa Nòrdica, en les sortides que gairebé cada divendres i alguns dissabtes, la Isabel com a practicant, dinamitzadora i organitzadora continua fent propostes de di-

ferents recorreguts urbans per facilitar la pràctica de la Marxa Nòrdica. Escalfament, marxa i estiraments; una rutina setmanal al llarg de la programació de la temporada 2017-2018

Alguns dels protagonistes d'aquest curs i sortides han volgut expressar perquè l'han fet i sobre tot les sensacions que els ha fet descobrir la pràctica d'aquesta nova disciplina esportiva



"La primera vegada, quan fèiem el curset d'iniciació, vaig tenir la sensació de lleugeresa, com una filla d'Hermes que havia heretat els peus alats del pare. Els bastons m'impulsaven, les meves passes eren més llargues i veloces. Braços, cames, espatlles, cap, tot era una sincronia

que m'impulsava cap endavant, cap a l'horitzó de gespa verda de la llera del riu Besòs.

Han passat els mesos, he intentat practicar setmanalment la Marxa Nòrdica i aquesta percepció es manté sobretot quan escolto les converses de les companyes o no parlo, aleshores el meu cos respon millor i els moviments són més precisos.

Més d'un cop, en les sortides del divendres, ho hem dit: *No hem de parlar tant i només hem de caminar*. Tanmateix, la paraula és el fil invisible que ens apropa i que de mica en mica va creant lligams entre nosaltres." **I.R.P.**

"Aquest esport es pot adaptar al nivell que cada persona desitgi, per tant no és competitiu. Ens exigeix poder mantenir una correcta postura corporal, un ritme i una sincronia de moviments que ens reporta immediats beneficis físics i psíquics

La primera millora que he sentit és postural, la postura del cos en moviment ens permet enfortir l'esquena i, en afegir més ritme en el desplaçament, permet que cadascú trobi el punt on es desenvolupi sense forçar-se i fer servir tot el cos en sincronia. En tractar-se d'un moviment molt fluït en el desplaçament, les possibles lesions queden molt limitades, però sempre hem d'intentar de sentir-nos còmodes, evitant excessos de ritme i durades massa llargues de l'exercici." **A.C.**

"La primera vegada que vaig agafar els bastons, em va semblar que això de la Marxa Nòrdica no estava fet per a mi, em trobava incòmode i maldestre. Però, de mica en mica, allò que semblava impossible, es va anar convertint en un sincronisme i un ritme cada cop més adequat. Vaig estar tot l'estiu practicant amb una colla de Sabadell i he de dir que la regularitat en la pràctica, fa que milloris molt més la postura, ritme i la mobilitat, que es fa molt més lleugera i sincronitzada.

La Marxa Nòrdica, m'agrada perquè he descobert una altra manera de fer senderisme que em permet concentrar-me en el moviment i afavorir el meu benestar físic i mental." **M.P.F.**

.../...

ACTIVITATS SOCIS I SÒCIES SEFM



Marxa Nòrdica (Sant Quirze del Vallès x la Marató) - J. Figuera



Moltmell - Quicu Rubinat - Veterans SEFM



Barnatresc (Org. SEFM) Sant Matí - Lúdia Cabré



Naturtresc (Org. SEFM) Montesquiú - Jaume Figuera



Puid d'Arques - Quicu Rubinat - Veterans SEFM



Santuari de Bellmunt - Rosa Haro



Tamariu - Quicu Rubinat - Veterans SEFM



Torredembarra - Tamarit - Ramón Teixidor - Veterans SEFM

ACTIVITATS SOCIS I SÒCIES SEFM



Collbató / Montserrat - Teresa Vidal



Descobrim Collserola - Isabel Reina



Entorns del Barcelonès (La Murtra) - Isabel Reina



GR 2.1 - La Jonquera / Boadella - Mònica Pedret



GR 2.2 - Boadella / Lladó - Jaume Figuera



GR 2.3 - Lladó / Beuda - Jordi Cabré



GR 2.4 - Besatú / Santa Pau - Mònica Pedret



Hostalets d'En Bas - Ramón Teixidor - Veterans SEFM
17

ACTIVITATS SOCIS I SÒCIES SEFM



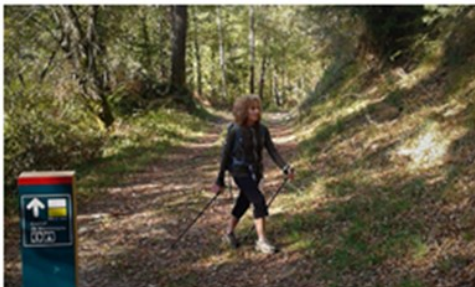
Turó de l'Home/Les agudes - R. Teixidor -Veterans SEFM



Turó Puig d'en Cama - R. Teixidor -Veterans SEFM



Entorns del Barcelonès (Malgrat) - Josep Vallès



Montesquiu (Marxa Nòrdica) - Jaume Figuera



Pessebre SEFM - Collserola



Olzinelles (Marxa Nòrdica) - Jaume Figuera



Sortida urbana (Casa Vicenç) - Isabel Reina



Queralbs - Núria pel Cremallera - Ramon Teixidor - Veterans SEFM

.../...

" Sensacions, sensacions,...Primer dia: descobrir que puc aprofitar-me d'uns bastons molt més llargs i lleugers que els de senderisme, per impulsar-me endavant, amb el tors equilibrat, la mirada alta clavada endavant, com avançant marcant el ritme d'una marxa de Strauss, sense aparentment tant esforç. Marxar és com, un caminar ràpid i córrer lent, però fent servir l'empenta del cos, allargant el pas, impulsant-se amb els dits del peu, els peus, els turmells, les cames, els malucs, el tors, l'esquena, les espatlles, els braços, les mans, fins i tot els dits de les mans, mantenint el centre de gravetat lleugerament avançat. Marxar és com llançar-se endavant amb cos i ànima, sentint el desplaçament i el moviment a través de tot el nostre cos ... sensacions, sensacions? Ah si, l'endemà moltes agulletes als braços." **S.F.J**

Per al proper 6 i 8 del mes d'abril estem preparant el **Segon Curs d'Iniciació a la Marxa Nòrdica** amb el convenciment que la pràctica d'aquesta nova disciplina esportiva que ajunta el plaer per caminar amb el treball del cos tot caminant, tindrà el mateix èxit de participació que la primera edició.

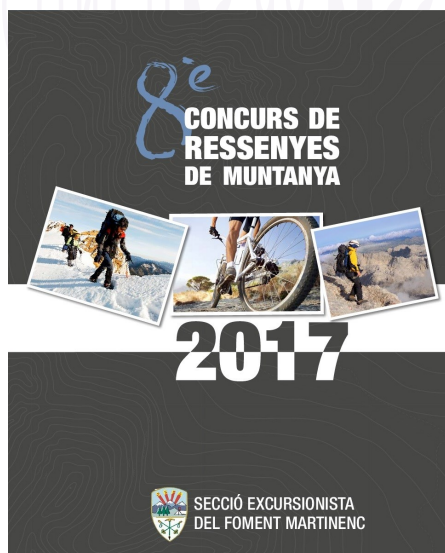


Escalfem, marxem i estirem. NO US HO PERDEU

Per a inscripcions poseu-vos en contacte amb: info@sefm.cat i rebreu més informació, fins aviat.

Junta SEFM

CONCURS de RESSENYES de MUNTANYA



Des de l'any 2009 la SEFM porta a terme el Concurs de ressenyes de muntanya amb la finalitat de promoure l'excursionisme, els esports de muntanya i fomentar el coneixement del territori i els seus punts d'interès, proposant nous itineraris i reptes a persones que s'inicien en aquests àmbits o per aquelles que hi tenen ja una llarga trajectòria.

És un concurs obert a tothom en el qual les ressenyes que es presenten han de ser treballs inèdits i relacionats amb la muntanya. Partint de 2 moda-

litats de participació, cada persona pot presentar com a màxim una ressenya en cada una de les modalitats: muntanyisme bàsic (senderisme, mitja i alta muntanya) i modalitat tècnica (bicicleta de muntanya, esquí de muntanya, esquí de fons, espeleologia, escalada, descens de barrancs, raquetes de neu, etc.)

El concurs ha comptat amb el suport d'entitats, patrocinadors i personatges vinculats al món de la muntanya. Això ens ha permès conformar un jurat expert i coneixedor del món de l'excursionisme, i accedir a la revista Vèrtex per a la publicació de les ressenyes guanyadores d'algunes edicions. A tots, gràcies.

En aquest apartat anirem publicant algunes de les ressenyes que s'han presentat al concurs, tot i això us convidem a passejar-vos per la pàgina web de la Secció, a l'apartat de ressenyes on tindreu accés a tots els materials.

<http://sefm.cat/ca/ressenyes.html>

SEFM

CONCURS de
RESSENYES
de MUNTANYA
(2016)

1r premi MB:
De Puiggraciós a la Trona per damunt la cinglera

Autor:
Òscar Turull Basart

INTRODUCCIÓ

Cingles de Bertí és el nom que reben un conjunt de relleus que formen part de la Serralada Prelitoral i que separen l'altiplà del Moianès de la depressió del Vallès. Les cingleres per damunt de les quals caminarem proporcionen a aquesta regió una marcada personalitat topogràfica i paisatgística.

Aquesta excursió transcorre per un dels indrets més singulars de la geografia catalana. La ruta ens permetrà conèixer racons tan interessants i carregats d'història com el Santuari de Puiggraciós, L'església romànica de Sant Pere de Bertí o el castell del Clascar.

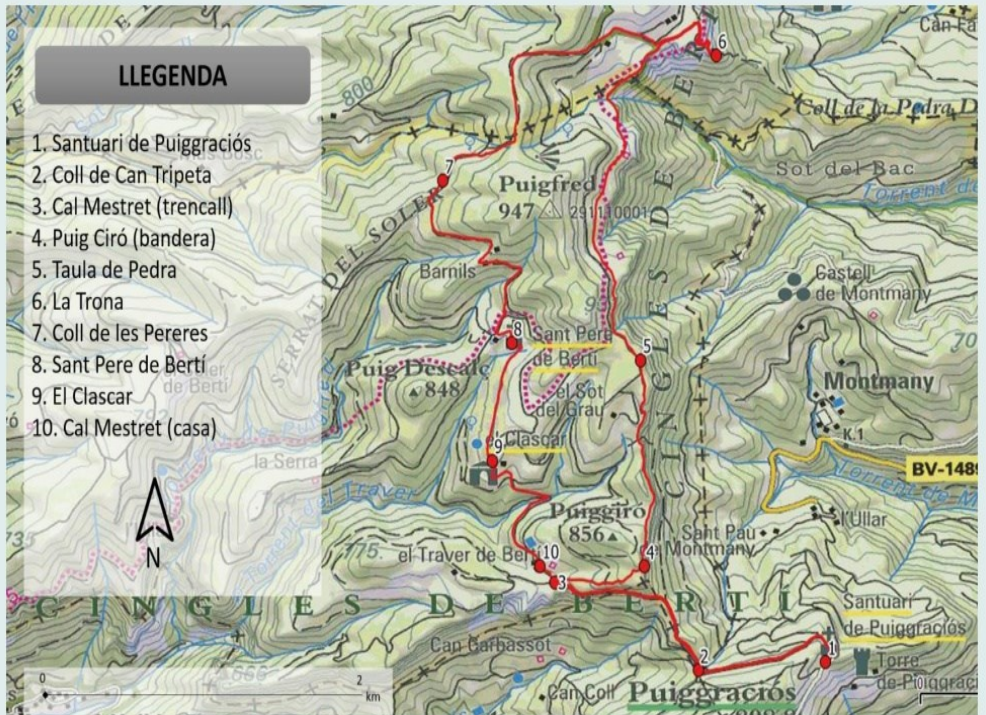
Des de la cinglera estant podrem contemplar les magnifiques vistes del massís del Montseny i la Vall del Congost. També tindrem l'oportunitat d'identificar alguns dels escenaris de la novel·la *Els Sots Feréstecs*, i podrem prendre consciència de la rellevància geològica de la zona gràcies a les escarpades parets. Per últim, assolirem el cim de la Trona (805m), punt més septentrional del recorregut.

L'itinerari comença i acaba a l'emblemàtic Santuari de Puiggraciós, ubicat dins del terme municipal del Figaró-Montmany.

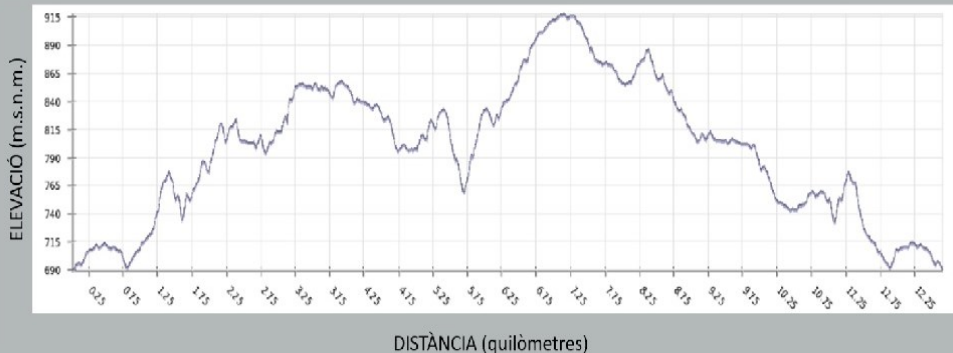
- ✓ **ZONA:** Cingles de Bertí. La ruta transcorre per les comarques del Vallès Oriental, el Moianès i Osona.
- ✓ **TIPUS DE RUTA:** Lineal fins al trencall de Cal Mestret. Circular (sentit antihorari) a partir d'aquest punt.
- ✓ **INICI / FINAL:** Santuari de la Mare de Déu de Puiggraciós.
- ✓ **ACCÉS:** Des del centre de l'Ametlla del Vallès, seguirem la carretera de Puiggraciós.
- ✓ **DISTÀNCIA:** 12,5 quilòmetres.
- ✓ **DESNIVELL**
 - ACUMULAT: 1.556 m
 - POSITIU: 778 m
 - NEGATIU: 778 m
- ✓ **ALTITUD**
 - MÍNIMA: 689 m (Santuari de Puiggraciós)
 - MÀXIMA: 918 m
- ✓ **DURADA APOXIMADA:** 3 hores i mitja.
- ✓ **ÈPOCA RECOMANADA:** Qualsevol, sempre que les condicions meteorològiques siguin favorables. Convindria evitar les hores més caloroses d'estiu així com els dies de pluja o boira.
- ✓ **DIFICULTAT**
 - FÍSICA: Baixa-mitja. Apte per qualsevol persona avesada a caminar de tant en tant. La distància i el desnivell són moderats.
 - TÈCNICA: Baixa-mitja. No hi ha cap pas complicat, però cal anar amb compte en els trams que transcorren per la cinglera.
 - PSICOLÒGICA: Mitja-alta. Malgrat no presentar dificultats tècniques, hi ha algun pas un xic aeri que fan d'aquesta una ruta poc adequada per aquella gent que pateixi vertigen.
- ✓ **MATERIAL:** Aquesta excursió no requereix de material específic.
- ✓ **CARTOGRAFIA:** *Cingles de Bertí. Mapa - guia excursionista (escala 1:25.000).* Editorial Alpina. Granollers, 2013.
- ✓ **SENYALITZACIÓ:** En alguns trams l'itinerari coincideix amb el PR®-C 33, el GR® 5 i la ruta temàtica *Els 3 monts*.



MAPA



PERFIL ASIMÈTRIC



ANNEX

Punts de pas	Coordenades (UTM)	Altitud (m.s.n.m.)	Temps (hores i minuts)		Distància (quilòmetres)	
			parcial	acumulat	parcial	acumulada
Santuari de Puiggraciós (1)	E(X): 437411.8 N(Y): 4617398.2 UTM 31N / ETR S89	689 m.s.n.m.	0 min	0 min	0 km	0 km
Coll de Can Tripeta (2)	E(X): 436789.3 N(Y): 4617338.7 UTM 31N / ETR S89	698 m.s.n.m.	10 min	10 min	0,8 km	0,8 km
Cal Mestret (trencall) (3)	E(X): 436102.3 N(Y): 4617820.2 UTM 31N / ETR S89	755 m.s.n.m.	16 min	26 min	1 km	1,8 km
Puig Ciró o Puiggró (4)	E(X): 436532.5 N(Y): 4617856.8 UTM 31N / ETR S89	840 m.s.n.m.	8 min	34 min	0,5 km	2,3 km
Taula de Pedra (5)	E(X): 436526.8 N(Y): 4618904.6 UTM 31N / ETR S89	857 m.s.n.m.	18 min	52 min	1 km	3,3 km
La Trona (6)	E(X): 436901.6 N(Y): 4620422.9 UTM 31N / ETR S89	805 m.s.n.m.	35 min	1 h 27 min	2,2 km	5,5 km
Collet de les Pereres (7)	E(X): 435584.6 N(Y): 4619773.9 UTM 31N / ETR S89	861 m.s.n.m.	42 min	2 h 9 min	2,1 km	7,6 km
Sant Pere de Bertí (8)	E(X): 435930.6 N(Y): 4619008.9 UTM 31N / ETR S89	807 m.s.n.m.	23 min	2 h 32 min	1,5 km	9,1 km
El Clascar (9)	E(X): 435830.6 N(Y): 4618400.9 UTM 31N / ETR S89	801 m.s.n.m.	12 min	2 h 44 min	0,5 km	9,6 km
Cal Mestret (casa) (10)	E(X): 436049.8 N(Y): 4617890.3 UTM 31N / ETR S89	755 m.s.n.m.	19 min	3 h 3 min	1 km	10,6 km
Coll de Can Tripeta (2)	E(X): 436789.3 N(Y): 4617338.7 UTM 31N / ETR S89	698 m.s.n.m.	16 min	3 h 19 min	1,1 km	11,7 km
Santuari de Puiggraciós (1)	E(X): 437411.8 N(Y): 4617398.2 UTM 31N / ETR S89	689 m.s.n.m.	10 min	3 h 29 min	0,8 km	12,5 km

1. Santuari de Puiggraciós

Començarem la nostra excursió a l'aparcament del Santuari de Puiggraciós, punt de referència dels Cingles de Bertí i excel·lent mirador de la plana vallesana. Aquesta església es va començar a construir a principis del segle XVIII i a finals de la centúria s'hi va afegir la casa de l'ermità que, amb el temps, es convertiria en hostatgeria.



Santuari del Puiggraciós

A pocs metres de l'edifici hi ha una font. Caldrà tenir present que aquest és l'únic punt d'aigua de la ruta. En companyia de les marques blanques i grogues del sender de petit recorregut PR®-C 33 enfilarem per la pista ampla i, en uns deu minuts, arribarem al Coll de Can Tripeta.



Font

2. Coll de Can Tripeta

Aquesta collada separa els termes municipals de Bigues i Riells, El Figaró-Montmany i Sant Quirze de Safaja. L'escriptor Raimon Casellas situa en aquest indret algunes de les escenes més punyents de la seva novel·la "Els Sots Feréstecs" (1901). En un plafó informatiu de l'Espai d'Interès Natural dels Cingles, hi podem llegir un fragment d'aquesta obra, tot i que no hem de fer gaire cas de l'altitud indicada, ja que s'excedeix més de cinquanta metres.

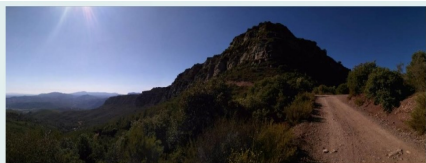


Coll de Can Tripeta

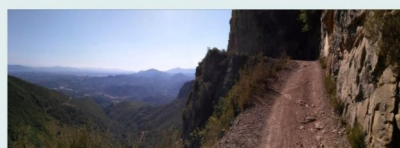


"Els Sots Feréstecs", de Raimon Casellas

Seguirem per la pista principal per tal de franquejar la paret de la muntanya a través del Grau Mercader. En un quart d'hora arribarem al trencall.



El Puig Ciró des del Coll de Can Tripeta



Grau Mercader

3. Cal Mestret (trencall)

En aquest punt haurem d'abandonar el PR per agafar un corriol que s'enfila cap a l'est, en direcció al Puig Ciró (o Puig Giró). Malgrat que el caminó és de pujada, l'ombra de les alzines ens farà més agradable l'ascens. La vegetació del Bertí està formada per alzinars, pinedes de pi blanc, de pi roig, i algunes de pinassa.



Desviació de Cal Mestret



Cirerer d'arboç

També hi trobem garrigues, brolles de romaní, farigola, cirerer d'arboç i brucs d'hivern.

Sense deixar de guanyar altitud, arribarem a una

magnífica miranda en la qual oneja una senyera estelada.

4. Puig Ciró (bandera)

Tot i que no passarem pel cim pròpiament dit, des d'aquesta cota les vistes de la Vall de Montmany són privilegiades. Seguirem amb compte cap al nord. El buit ens quedarà a mà dreta, i no val a badar. La pròpia cinglera ens guiarà cap al proper punt de pas: la Taula de Pedra. Avançarem pel sender més evident deixant a la dreta el Grau de Montmany.



Bandera del Puig Ciró

5. Taula de Pedra Aquest indret és captivador per les magnífiques vistes que ens proporciona del Montseny i la Vall del Congost. A tocar de la taula veiem una gran pedra que ens convida a reflexionar a través d'uns versos:



La Taula de Pedra

*“Si estimeu el Bertí
i estimeu la natura,
si heu vingut fins aquí
per gaudir de l'altura,
tingueu cura en marxar
de deixar aquest lloc net.
Quan torneu a passar
us plaurà haver-ho fet”*

Cap al nord dividim clarament la Trona, el nostre objectiu. Ens dirigirem cap allà i, ben aviat, ens valdrem de les marques blanques i vermelles del GR® 5 (primer) i del PR®- C 33 (després).

6. La Trona

Paradoxalment, haurem de perdre altitud per tal d'assolir el cim de la Trona (805m). Aquest emblemàtic penyal és un mirador excepcional que ens permetrà veure la cinglera per la qual haurem caminat. Al sud, hi podem identificar el nostre punt de partida gràcies a la característica silueta de la torre telegràfica de Puiggraciós. Amb una mica de fortuna, i si els vents ens són favorables, podrem gaudir de la companyia d'alguns ocells típics de la zona, com ara corbs, àligues cuabarrades o falcons pelegrins.



Vistes des del cim de la Trona

Proseguirem l'excursió reculant pel sender de petit recorregut pel qual haurem vingut. Cal prestar atenció al pal indicador del trencall, molt a prop

de Bellavista Vella. El camí està d'allò més ben marcat, ja que coincideixen el PR i l'itinerari dels 3 Monts. En poc més de 40 minuts

serem al Collet de les Pereres.

7. Collet de les Pereres

Una fita de pedres ens farà saber que hem arribat al coll. En aquesta bifurcació abandonarem el sender dels 3 Monts per continuar el PR, que tomba a mà esquerra. Davallarem fins a Sant Pere de Bertí.



Collet de les Pereres



Desviació cap a Sant Pere de Bertí

8. Sant Pere de Bertí

Aquesta és la parròquia que dona nom a l'espai natural on ens trobem. Situada damunt dels cingles, està acompanyada d'un bon nombre de masies, la major part deshabitades i abandonades o, senzillament, en ruïnes. Es tracta de l'antic poble de Bertí.



Can Magre en primer terme, eclipsada pels arbres. El campanar de Sant Pere de Bertí s'alça per damunt del bosc a l'esquerra i el cònic Puig Descalc, solitari, s'eleva a mà dreta.



Sant Pere de Bertí

9. El Clascar

També conegut com el castell de Bertí, el Clascar és una casa forta en estat ruïnós catalogada com a Bé Cultural d'Interès Nacional (1949), ja que el seu origen està relacionat amb un castell medieval. A principis del segle XX l'antiga masia es va transformar en una mena de castell neogòtic que barreja elements autèntics i imitacions. Reprendrem el camí per un sender que trobarem al sud de l'edificació. És el camí més directe cap a Cal Mestret.



El Clascar

10. Cal Mestret (casa)

Deixant la casa a la nostra dreta, ben aviat ens trobarem al trencall de Cal Mestret (punt de pas núm.3). Continuarem per la pista, desfent el camí de l'anada pel Grau Mercader. Les parets de roca sedimentària que ens queden ara a mà esquerra ens recorden que aquesta és una zona geològicament molt interessant. Si ens fixem bé, encara podrem trobar algun fòssil.



(2). Coll de Can Tripeta

Davallant pel camí rogenc de terra argilosa, altra vegada tornarem a passar pel Coll de Can Tripeta. En pocs minuts haurem arribat al nostre destí.

Coll de Can Tripeta



(1). Santuari de Puiggraciós



Santuari de Puiggraciós

De nou al Santuari de Puiggraciós. A tocar d'aquest, s'alça la torre del telègraf òptic que haurem reconegut des de la Trona. Aquesta edificació va ser construïda el 1854. És de planta quadrada i està molt ben conservada. És el lloc idoni per acomiadar-nos de les meravelloses vistes que ens ofereix aquest bell paratge.

Òscar Turull Basart

SENDERISME TEMPORADA 2017-2018



GR®2- Nord dels Pirineus al Montseny Secció Excursionista del Foment Martinenc

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 Vilatorça (12,310 km)

17 de juny:

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

RECEPTES DE CARMANYOLA

Hidratar-se

L'aigua intervé en la producció de l'energia necessària perquè el nostre cos realitzi qualsevol acció. Hem d'hidratar-nos correctament, beure abans de tenir set, i parar especial atenció als nens que tenen major facilitat que els adults de perdre aigua. Durant una excursió pot ser que no trobem una font d'aigua i per això és bàsic dur líquid. Les opcions per beure líquids són diverses: aigua, suc de fruites, begudes energètiques preparades a casa. A l'hivern podrem dur-nos begudes calentes com a te amb llimona o xocolata líquida. Aquesta última és la proposta que us oferim.

Ingredients per a 1l de xocolata

- 5 cullerades soperes de cacau
- 4 o 5 cullerades soperes de sucre (al
- 1 tassa d'aigua calenta
- 4 Tasses de llet
- 1 pessic de sal
- 1 culleradeta d'extracte de vainilla



Preparació

En una olla mitjana es posa el cacau, el sucre, la sal i l'aigua, i s'escalfa a foc mitjà, remenant constantment durant uns 2 minuts. Llavors s'afegeix la llet, i se segueix remenant fins que estigui molt calent, però sense començar a bullir. Es treu del foc i s'hi agrega l'extracte de vainilla. I de seguida s'aboca en el termo perquè conservi la temperatura.

Mònica Pedret

Article patrocinat per



Atreveix-te si et va la marxa



6 i 8 d'abril
2on Curs d'iniciació a la marxa nòrdica
més informació a
info@sefm.cat

Secció Excursionista del Foment Martinenc

SECCIÓ EXCURSIONISTA DEL FOMENT MARTINENC

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

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