



més que muntanya

sefm¹⁶¹

Butlletí de la Secció Excursionista del Foment Martinenc

www.sefm.cat

abril, maig i juny 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

Babalòta

La diversió d'aprendre

Joguines de fusta i jocs educatius. Espai gratuït de joc familiar
C/ Rogent, 81 Tel. 93 450 92 02

OPTIQUES 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: Raquetes fent camí cap a l'Estany de Colomers

Autora: Mònica Pedret

Disseny portada: Jaume Figuera **Contraportada exterior:** Parc Nacional de Sarek, a la Lapònia sueca (setembre de 2016) - Marta Bretó

Pàg. 3: Editorial **Pàg. 4 a 13, 17 - 27:** Col·laboracions **Pàg. 16:** Concurs Fotogràfic SEFM

Pàg. 14 - 15: Fotos activitats **Pàg. 2, 5, 27:** Anuncis **Elaboració:** Montse Alba

EDITORIAL

Bon dia, excursionistes!

Comença un nou trimestre amb dies més llargs, temperatures més suaus, prats i boscos verds engalanats amb flors, piuladissa d'ocells..., tot convida a agafar la motxilla i gaudir amb tots els sentits de l'esclat de la primavera.

La programació d'aquests tres mesos és força extensa i, com sempre, ofereix la possibilitat de fer activitats de diversos nivells de dificultat, bé en zones properes a la ciutat (caminades per Collserola, caminades de Marxa Nòrdica, descoberta de l'entorn del Barcelonès) o en indrets més allunyats (sortides de Veterans, senderisme pel GR®-2 i sortides escollides). També cal afegir la redescoberta del paisatge urbà de les sortides urbanes, que ja en portem 25 i tot just comencem a saber algunes cosetes de l'espai que trepitgem cada dia.

Aquest mes d'abril també començarà el termini per a la presentació de les fotografies per a la 53a Exposició Fotogràfica del mes de maig. Comenceu a mirar-vos amb calma tot el material que teniu per a seleccionar finalment tres obres que exposarem, compartirem i premiarem entre totes i tots. Ens agradaria que les parets de la sala d'exposicions estiguessin ben curulles de les nostres imatges, de la nostra mirada de la muntanya i del món.

Una mica més llunyà tenim el Concurs de Ressenyes de Muntanya, així i tot ja hauríem de començar a tenir-lo present per a participar-hi perquè redactar una ressenya demana el seu temps, ja que cal trepitjar diverses vegades l'itinerari per després descriure'l amb precisió. Ens agradaria molt que algunes sòcies o socis no sols hi participessin, sinó també que ens fessin arribar algun article (crònica, en paraules més tècniques) de les múltiples activitats de la Secció per a publicar-les en aquest butlletí. La SEFM som totes i tots, i l'anem construint de mica en mica amb les nostres iniciatives i projectes.

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

21a "MOSTRA" SANT MARTÍ



La 21a Mostra d'Audiovisuals i Fotografia de Muntanya del Districte de Sant Martí, celebrat als locals del Centre Cultural de La Farinera de Clot, ha abaixat el teló amb un audiovisual resum de les activitats desenvolupades durant les dues setmanes que ha durat la mostra i el lliurament de premis als millors audiovisuals i fotografies en les seves quatre categories.

El president de la FEEC, Jordi Merino, el conseller de la comissió de govern del Districte Sant Martí, Jordi Marzo, la representant de la Farinera del Clot i els representants de les entitats excursionistes organitzadores (Secció Excursionista del Foment Martinenc, A.E. Icària i C.E. La Senyera) van ser els encarregats de lliurar els guardons.

Marta Bretó va ser la guanyadora dels premis de fotografia i l'audiovisual de la 21a Mostar de Sant Martí i també del premi

del jurat popular, *in memoriam* Jordi Hernández.

El tret de sortida de la 21a Mostra d'audiovisuals i fotografia de muntanya el va donar en Ferran Latorre amb una conferència - audiovisual "Els 14 vuit mils catalans. Tancant el cercle".

La Mostra ha comptat també amb la presència de l'Alex Txikon amb la seva ascensió hivernal al Nanga Parbat i el darrer dia d'en Javier Camacho amb la seva ascensió al Lhotse i en Jesús Becerril que va presentar el material fotogràfic d'Olympus que fa servir en les seves expedicions.

Des de l'organització ens mostrem satisfets del gran èxit de públic obtingut en totes les projeccions i amb la qualitat de tot el material audiovisual i fotogràfic presentat a la Mostra

(Text extret de la web de la FEEC)

Activitats SEFM - Jaume Figuera



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

DONES ALPINISTES

Buscant dones alpinistes he trobat la Hettie, Harriet Pauline Heyman, el nom de Dyhrenfurth el va obtenir en casar-se, el 1911, amb el geòleg Gunter Dyhrenfurth.



Hettie Dyhrenfurth.

Hettie Dyhrenfurth (1892-1972) - Himalaïsta dels anys trenta.

Hettie va néixer l'any 1892 a Wroclaw (Polònia), durant la seva joventut va destacar com a tenista i va ser a arran del seu casament amb el geòleg Gunter, que va començar la seva vida d'alpinista.

En el seu viatge de noces van anar al Cervino, els dos van fer cim però per vies diferents: ella, amb un guia i ell, amb uns amics. Van tenir 3 fills i ens van traslladar a viure a Suïssa, on es va nacionalitzar l'any 1932.

Va començar a escalar amb el seu marit, assidu als Alps, especialment dels Dolomites. El 1930 va participar activament en l'expedició al Kangchenjunga (organitzada per Gunter).

Un dels seus treballs, en aquesta expedició, va ser guiar 22 portejadors pel coll Jongson La (6120 m), una gran proesa per a l'època. L'expedició va assolir varis cims de més de 7000 m.

A la tornada Hettie va escriure el llibre "*Mensahb im Himalaya*".



Amb l'arribada al poder de Hitler, van tenir dificultats per finançar nous projectes, a causa de l'origen jueu de Hettie, tot vivint a la segura Suïssa. Finalment van aconseguir diners per a un segon viatge a l'Himàlaia, aquesta vegada al Karakorum amb l'objectiu del Gashebrum I.

En aquesta expedició, realitzada el 1934, Hettie va fer cim al Sia Kangri (7315 m) i va aconseguir establir un nou rècord d'altitud aconseguit per una dona, fins llavors en poder de Fanny Bullock (que ja la vam

conèixer en el butlletí passat).

En tornar a Europa, Hettie va emigrar als EUA, el seu marit Gunter va quedar-se a Suïssa. Ella es va dedicar a donar conferències.

Sorprenentment, a les olimpíades de 1936, celebrades a Berlín, els van donar una medalla d'or olímpica d'alpinisme, que va recollir Gunter.

Hettie Dyrenfurth va morir a Califòrnia l'any 1972, als 80 anys.

Seguirem buscant aquestes grans dones!

M. Teresa Vidal Creus

CAMÍ DE CAVALLS (24-30 de març 2018)

No us explicaré les etapes d'aquest camí perquè a internet hi ha la informació i a la biblioteca de la SEFM tenim el mapa i el llibre de ruta. M'agradaria explicar-vos l'esclat sensitiu que em produí recórrer la meitat (zona nord) d'aquest itinerari que originàriament es construï com a defensa de l'illa i al llarg del temps també tingué altres finalitats que no foren estrictament militars: comunicació entre llocs propers a la costa, via d'accés al litoral per als pescadors o per a la recollida de sal, etc.

A partir de la segona meitat del segle XX, alguns trams quedaren en de-



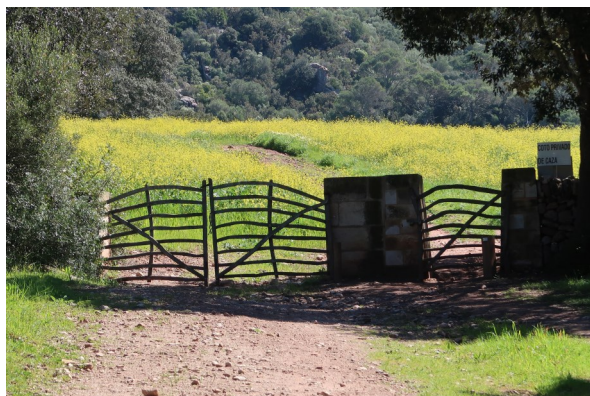
sús i els propietaris de les terres per les quals passava el Camí van anar tancant els accessos. Finalment, gràcies a les reivindicacions ciutadanes dels anys 90 i la posterior implicació del govern insular, fou reobert i completament senyalitzat com a sender de Gran Recorregut número 223 (GR 223).

Els paisatges són espectaculars i molt variats. **Al tram entre Maó i Fornells (1r i 2n dia de caminada)**, les cales reben la visita de rierols que formen grans bassals a les zones properes a la sorra. De mica en mica, aquest règim de visites s'intensifica fins formar l'Albufera des Grau i les Salines de Mongofra. A l'Albufera vam haver de descalçar-nos i seguir el camí inundat per dos pams d'aigua i a les Salines ens costà una mica trobar el caminet que permetia evitar un tram del recorregut banyat per un aiguabarreig d'un metre de profunditat. Això sí, vam gaudir de l'excel·lent companyia de l'ànec coll-verd, la fotja, el cabussó petit, l'agró ... que fruïen del silenci del seu territori, interromput per alguns caminants que no sempre encertaven a trobar la drecera que evitava la remullada de mig cos en ses aigos força fredes. Una noia anglesa, la Carol, gaudí a contracor com una au més d'aquest bany d'aigua salada i



dolça mesclada amb argila. Quan s'arriba a les Salines, el sòl negrós d'origen volcànic que s'estén aproximadament fins al far de Favàritx ja ha desaparegut completament i ha estat substituït progressivament per l'argila.

L'etapa de Ses Salines de Fornells fins als Alocs (3r dia) és la més dura del recorregut de tramuntana. Tanmateix, té unes platges impressionants: Cala Mica, Cala Pregonda, Cala Barri, Cala en Calderer. Platges sense edificacions, sense banyistes, només trepitjades per alguns caminants i les gavines. Això a finals de març, quan encara no ha començat la temporada alta que a Menorca va de maig a octubre.



Quart dia de caminada, dels Alocs fins a Cala Morell.

Començarem amb un reguitzell de cales molt belles, una de les quals és la Cala del Pilar en la qual hi ha una petita verge del Pilar aixoplugada per una roca. Després de deixar el Pla de

Mar, vam entrar en zones boscoses interrompudes per alguns camps de conreu curulls de flors grogues.

Les ombres dels pins blancs, les alzines i els ullastres (l'avi de l'olivera) i el sòl més agraït amb els nostres peus una mica castigats van fer que els 4,5km fins als Algairens passessin en un tancar i obrir d'ulls. A més, l'oïda es delectava amb la piuladissa dels ocells que

habiten en aquestes boscúries i l'olfacte, amb els subtils perfums de les flors del lliri blanc, del coll de colom (flors liles), de l'estepa negra (paradoxalment, amb flors blanques)... El lliri blanc o lliri de platja o



lliri de mar o nadaleta de mar o lliri de Santa Cristina (*pancratium maritimum*) està sempre present al recorregut septentrional del Camí de Cavalls. Nosaltres l'hem escollit com a emblema botànic de la ruta! Li segueix en la llista, el fonoll marí, diferent al del nostre litoral i molt ric en vitamina C. És per

això que els antics navegants se n'emportaven quan havien de fer llargues travessies. En el tercer lloc del pòdium botànic, les cintes d'un verd intens esquitxat per algunes fulles vermelles, les quals es troben en grans extensions entre Binimel·là i els Alocs (3r dia). També en aquesta zona hi ha la famosa camamilla de Maó o espernallac o herba de Sant Joan que nosaltres no vam veure, però sí que en diverses vegades vam prendre. És més aromàtica i un pèl amargant.

Cinquè dia, de Cala Morell fins a Ciutadella. Les roques volcàniques amb pinzellades de líquens grocs o amb vetes de quars i l'argila d'un rogenç intens quedaren enrere i ara els nostres peus trepitjaven un sòl calcari, no tan amable amb els caminants. Aquesta és una zona de penya-segats entre els quals destaca el Pont del Gil, obertura de grans dimensions que travessa el penya-segat formant una espècie de pont. És el territori de l'àguila peixatera, del milà, del falcó pelegrí, del falcó xoriguer... i de les gavines. El camí transcorre durant uns 10 km aproximadament pel roquissar. Per una banda, s'hi pot observar el resultat de l'acció ferotge del vent de tramuntana i, per l'altra, el resultat de l'acció humana en les construccions de pedra seca, els ponts i barraques per al bestiar. És aquí on vam veure més socarrells -mates espinoses amb forma de coixinet-, romaní, margallons, etc. Totes són plantes de petites dimensions, podríem dir nanes, i les trobem sempre ben arraulides per defensar llur vida

enfront del vent del nord. Tanmateix, existeixen i han de seguir el cicle vital, per tant el perfum que desprenen les flors per atreure els insectes és més intens. Quan ens vam acomiadar d'aquests sòls calcaris, l'itinerari s'endinsà per urbanitzacions i per un passeig vora mar fins a Ciutadella. Punt final del Camí de Cavalls de Tramuntana.

Ciutadella fou l'antiga capital de l'illa fins que els anglesos l'any 1714 atorgaren aquest títol a la ciutat de Maó. Paga la pena passejar pels carrerons actualment per a ús exclusiu dels vianants, descobrir els múltiples edificis singulars que hi podem trobar i després a sa horabaixa anar a prendre una cervesa a Sa Bona Birra (recomanació de la Lídia) o a sopar a Ses Voltes, espai gastronòmic. Nosaltres estàvem a mitja pensió a l'hotel Sòdium -cèntric, acollidor i amb un boníssim esmorzar- i per sopar, ens enviaven a Ses Voltes. Molt bé, també.

La quarta nit vam dormir a Ferreries. Població tradicionalment vinculada a la indústria de calçat d'avarques i ara també de sabates d'alta qualitat. Com no teníem mitja pensió, sopàrem al Nou Vimpi una bona pizza feta al forn de llenya.

Maó no és tan bonica, però hi vam descobrir un bon lloc per fer un àpat, restaurant tapes Avelino. Ens va agradar tant que hi anàrem el primer i l'últim dia. Queda una mica apartat del centre, així i tot només són uns 15 minuts aproximadament de l'estació d'autobusos.

Maria del Mar Bonet cantava una cançó basada en un poema de Vicent Andrés Estellés que deia:

...

Menorca la bella
damunt Maó la lluna
i el sol dorm a Ciutadella

Isabel Reina

GR-221 RUTA DE PEDRA EN SEC

SERRA DE TRAMUNTANA, MALLORCA

Si l'any passat vam triar l'illa de Menorca fent la ruta *Camí de cavalls* per passar les vacances de primavera, aquest any ens hem decantant per l'illa més gran, Mallorca, i hem resseguit la *ruta de pedra en sec*, que recorre tota la serra de Tramuntana, serralada litoral a la part nord-occidental de l'illa.

Uns 164 km si comptem les variants, dels quals vam fer-ne uns 140 km, des del petit nucli de Sant Elm fins a Port de Pollença, deixant les variants per una altra ocasió.

L'itinerari, tot i que sovint s'apropa a la costa, és un itinerari pràcticament interior, destacant principalment els magnífics boscos d'alzines i cultius d'oliveres centenàries. El punt més alt, és el coll de ses Cases de sa Neu amb aproximadament 1.200 metres d'alçada.

El paisatge principal d'aquesta ruta són les construccions amb pedra en sec, declarada patrimoni mundial per la UNESCO en la categoria de paisatge cultural.

L'ofici de marger és el que fa possible les construccions de pedra en sec. Són construccions fetes només amb pedra i poden ser camins, parets per delimitar propietats i per conrear, sitges per produir carbó vegetal, forns de calç, cabanes de neu, marges que ocupen un 20% de la serra, uns 200 km destinats en gran part al conreu de l'olivera, etc.

LES DADES TÈCNIQUES QUE ENS VAN SORTIR SÓN LES SEGÜENTS :

Deià - Sóller

Distància: 16,9 km

Desnivell: +522 m

St. Elm - Estellencs

Distància: 24,9 km

Desnivell: +1162 m

Sóller - Tossals Verds

Distància: 20,9 km

Desnivell: +1114 m

Estellencs - Esporles

Distància: 16,1 km

Desnivell: +709 m

Ref. Tossals Verds - Ref. Son Amer

Distància: 14,7 km

Desnivell: +936 m

Esporles - Deià

Distància: 22,4 km

Desnivell: +1252 m

Ref. Son Amer - Port de Pollença

Distància: 23,6 km

Desnivell: +228 m



Alzinar - Serra de Tramuntana



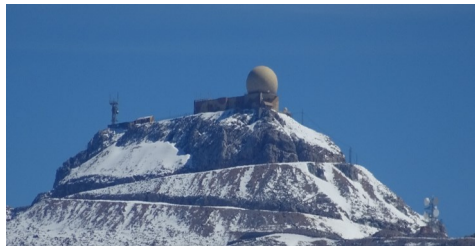
Mallorca - Serra de Tramuntana



**Construccions de pedra en sec
Serra de Tramuntana**



Mallorca - Serra de Tramuntana



**Puigmajor
Serra de Tramuntana**



**Valldemossa
Serra de Tramuntana**



**Barranc de Biniaraix
Serra de Tramuntana**

***Lídia Cabré
Dades tècniques: David Bermejo***

ACTIVITATS SOCIS I SÒCIES SEFM



Marxa Nòrdica (Delta del Llobregat) - Isabel Reina



Mirador de la LLuna - Catllaràs - Mònica Pedret



GR 2 - Besalú /Santa Pau - Lúdia Cabré



La Foradada de Cantonigrós - Veterans SEFM



Sortida Urbana: Call Jueu



Salt de la Minyona - R. Teixidor - Veterans SEFM



Tavèrnoles - R.Teixidor- Veterans SEFM



Banhs de Tredós- Mònica Pedret

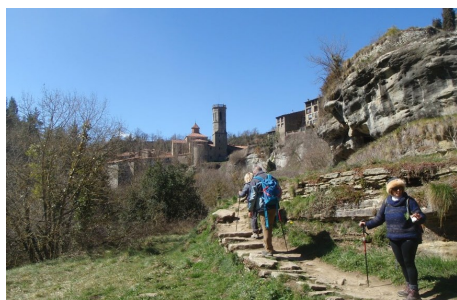
ACTIVITATS SOCIS I SÒCIES SEFM



Refugi Pou de Glaç - Serra de Tramuntana - Lúdia Cabré



Ermita de Sant Onofre - Jaume Cañas



Rupit - Francesc Rubinat - Veterans SEFM



Joc de la Pilota - Catllaràs - Jaume Figuera



Marxa Nòrdica (Pantà de Vallvidrera)



GR 2 - Santa Pau / Les Preses - Jaume Figuera



100 CIMS - Sant Marc de Brocà - Jaume Figuera



Guimerà - Ramón Teixidor - Veterans SEFM

53a Exposició Fotogràfica

Sala Camañes del 12 al 18 de maig
més info i bases a www.sefm.cat
info@sefm.cat

sefm



Resum de les bases

Podeu consultar les bases completes al web www.sefm.cat

TEMES:

LLIURE I MUNTANYA. (blanc i negre o color)

FORMAT:

Màxim de 24x30 cm. muntades sobre cartró o cartolina rígida negra, de 30x40cm.

ENTREGA D'OBRES:

A la SEFM o Secretaria del Foment Martinenc, C/Provença 591-593
(08026) Barcelona.

ADMISSIÓ D'OBRES:

fins al 4 de maig a les 21'00h

VEREDICTE:

Votació popular de l'11 al 17 de maig

LLIURAMENT DE RECONeixEMENTS:

18 de maig a les 20'00h a la sala d'exposicions "Manuel Camañes" de l'entitat

EXPOSICIÓ:

de l'11 fins al 18 de maig

RECOLLIDA D'OBRES:

del 29 de maig fins al 29 de juny.

RECONeixEMENTS:

Tema Muntanya

- 1rs Xec regal valorat en 150€ + trofeu "In Memoriam Jordi Hernández"
- 2ns Xec regal valorat en 100€
- 3rs Xec regal valorat en 75€

Tema Lliure

- 1rs Xec regal valorat en 150€
- 2ns Xec regal valorat en 100€
- 3rs Xec regal valorat en 75€

CONCURS de RESSENYES de MUNTANYA

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

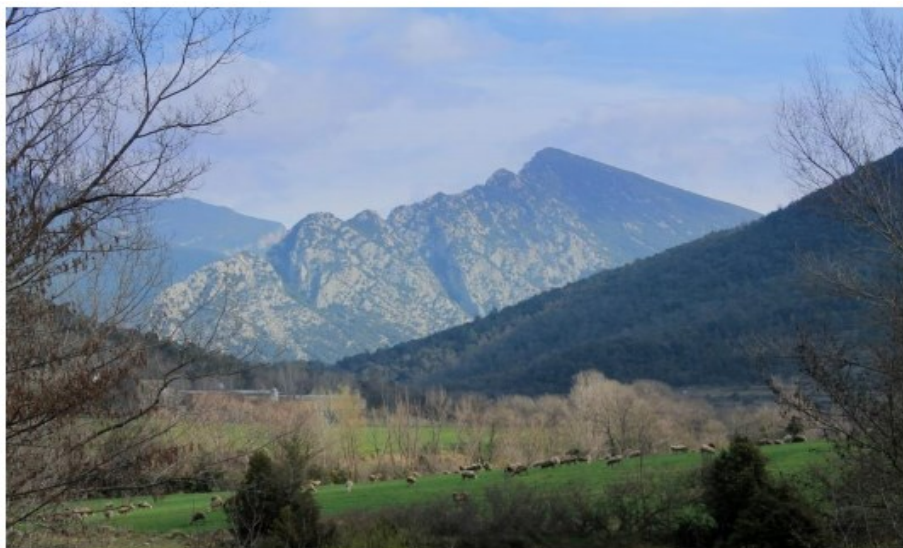
CONCURS de
RESSENYES
de MUNTANYA
(2016)

2n premi MB:
EL FERRAN. BALCONADA SOBRE L'ALTA GARROTXA

Autor:
Lluís Copete Peralta

INTRODUCCIÓ

Al bell mig de l'Alta Garrotxa, com un sentinella que una mica avançat defensa amb la seva presència uns indrets isolats i salvatges, encisadors i com fets a la mida humana, s'alça esvelt el cim del Ferran (985 m). Tot i la seva modesta alçada, ens ofereix uns racons i unes vistes que de ben segur ens sorprendran. S'ofereix un recorregut amb inici i fi a Oix, carregat de contrastos, posant èmfasi en la història, el patrimoni arquitectònic i natural.



Dades tècniques

Distància recorreguda: 15,5 km

Desnivell positiu: 800 m+

Durada aproximada: 5 - 6 hores, sense aturades.
Hem decidit referenciar el recorregut en funció dels punts quilomètrics.

Cartografia: Alta Garrotxa.
Mapa-Guia excursionista. Escala 1:25.000. Ed.Alpina, 2015

Època recomanada: Qualsevol estació. La tardor i la primavera són especialment indicades per la bonança i la bellesa del paisatge. L'hivern sol ser fred i en canvi, a l'estiu pot fer molta calor, així que cal anar proveïts d'aigua.

Terreny: 61% corriol, 30% pista, 9% asfalt

Dificultat: Moderada, perquè caminarem per terra de mala petja. Baixant cap a Talaixà hi ha un punt curt on cal ajudar-se de les mans.

Track per descarregar:

<http://www.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=15095655>

MAPA i PERFIL ASIMÈTRIC



km 0 Oix (375 m). Podem començar la caminada just davant de l'església romànica de Sant Llorenç d'Oix. D'origen romànic, presenta la particularitat que a sobre el temple es va bastir posteriorment un espai fortificat com a defensa. Prenem la carretera asfaltada de

Beget.

0,2 A l'esquerra, ens queda el castell d'Oix (s.XV), i a la dreta, darrera d'uns camps, el Pont Romà d'Oix (d'origen medieval). Segons la llegenda, el baró de la Quera de Talaixà el feia servir per a exercir el seu "dret de cuixa" sobre les donzelles de Santa Bàrbara.



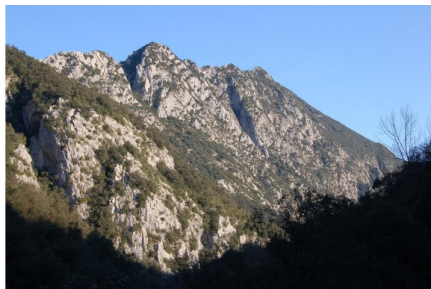
0,7 Abandonem la carretera asfaltada per la dreta. Al davant veiem el Ferran i més enrera, treu el nas el Bassegoda, ben altiu. Més a la dreta, a sobre de la muntanya, apareix el campanar de Santa Bàrbara de Pruneres. Comencem a baixar.



1,25 Can Pei, masia dedicada al turisme rural. Continuem davallant per la pista, que fa una S molt marcada.

1,85 Caminem a tocar de la riera. Domini de la roureda i l'alzinar. Passem per sota d'una balma, penjada a la paret.

2,49 Creuem la riera. Lloc inundable en època de pluges fortes. Seguim de pla, per creuar novament la riera i després pujar. Al davant, la cresta del Ferran creix i creix desafiant.



2,76 Pont de ciment que travessa la riera, que circula entre els estreps del Bestrecà i la muntanya de Santa Bàrbara. Veiem a l'horitzó el coll de Terres. Cantó obac i humit. Continuem sempre per la pista.

3,11 Pont elevat sobre la riera (amb un curiós forat que permet veure el llit del riu). Poc després, abandonem per fi la pista, que segueix cap a Hortmoier, i trenquem a la dreta, senyalitzat per un cartell. Entrem a un corriol i aviat passem al costat de les ruïnes d'una casa abandonada. Poc més endavant hem de fixar-nos en una fita que ens marca el punt per baixar al llit del riu, rocallós i gris. Baixada curta però forta.

3,51 Palanca d'Agafa l'Ase. Impressionant i enginyós pas per salvar la riera, que circula engorjada. Compte si va crescuda o a l'hivern, quan pot haver-hi gel. Una mica més amunt, passem al costat d'una altra casa abandonada. El corriol puja salvant algunes feixes i recargolant-se a través de l'alzinar. A dalt del turonet gaudim



d'unes belles vistes de la vall. Travessem de pla una antiga plaça carbonera, al costat d'una altra casa en ruïnes i davallem. L'activitat del carbó va ser molt important en aquestes valls, com ho demostrin algunes fotos de principis del s.XX on les muntanyes apareixen ben desforestades.

3,91 Encreuament a una placeta, a on s'obre el paisatge. A la nostra dreta és per on hem de continuar; per davant, és per on tornarem després del Grau d'Escales; i a la nostra esquerra, el corriol baixa per travessar la riera pel cantó del Molí. Entrem al terreny típic garrotxí de mala petja, a la solana del Ferran. Ja veiem el Santuari. Travessem un pedruscall, que prové d'un profund tall de la cresta del Ferran i desemboquem a un corriol més fressat.

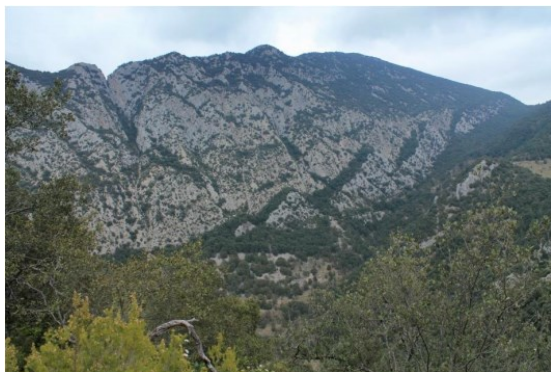
4,49 Santuari de la Mare de Déu d'Escales (s.X-XIII). La part de sobre el porxo d'entrada es fa servir com a refugi lliure. A pocs metres brolla una font. Continuem amunt, per darrere de l'edifici, travessant algunes feixes i en direcció cap a la clotada.



4,70 Travessem un torrent, que sol anar sec. El camí comença a pujar de debò fent llaçades. Caldrà salvar un desnivell sobtat d'uns 600m. Trobarem alguns trencants que no hem d'agafar, sempre seguint pel camí més fressat senyalitzat amb fites.

5,21 Trencant molt marcat, seguint per l'esquerra (a la dreta va cap al Maranyó).

5,40 Sortim del bosc i s'obre el paisatge, amb la cresta del Ferran en primer terme. Al costat de les ruïnes d'una casa abandonada, hem de tornar fortament amunt per un petit caire rocallós.



5,65 Entrem a una zona de feixes abandonades, continuem costa amunt sempre seguint les fites.

5,84 Travessem un alzinar de rebrot i ens enfilem per uns terrenys soleis i secs. Pujada forta, apareixen alguns pins.

6,17 Coll de Terres (747 m). Tombem de pla cap a l'esquerra, tot i que aviat comencem novament a pujar.

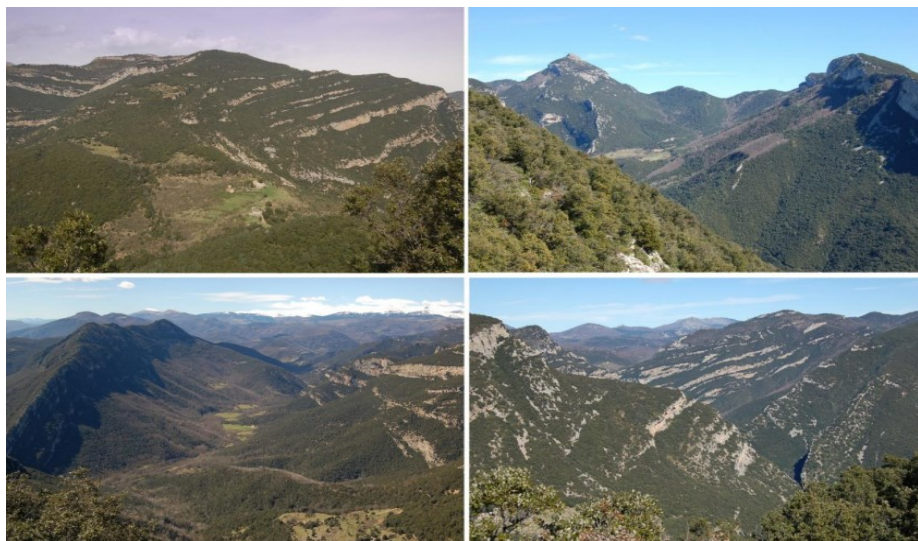
6,40 Entrem a l'anomenat Pujant Nou, preciós camí empedrat amb bones vistes sobre la muntanya de Santa Bàrbara.



6,80 Arribem a una altra plaça carbonera, amb un bassal. El camí tomba cap a l'esquerra. Molt bones vistes de Gitarriu i la Calma. Nova plaça carbonera, ja gairebé absorbida per l'alzinar. El camí és estret amb molta vegetació: ginebró, boix i alzina, que ens amaga un important estimball a la banda dreta.

7,20 Petit trencant amb un senyal, seguim per l'esquerra (a la dreta, faríem drecera sense passar pel cim).

7,40 El Ferran (985 m). Destaca el Comanegra, grandíols, i la vall d'Hortmoier als seus peus. Bestracà, Serra Cavallera, Milany, el Collsacabra, així com la vall de Sant Aniol, amb el Bassegoda com a protagonista, són altres de les muntanyes que es poden albirar des d'aquesta magnífica talaia.



Per baixar al coll de Talaixà, desfem uns metres per on hem arribat, però aviat trenquem a l'esquerra, senyalitzat amb una gran fita. Sortim a un punt una mica dret a on cal fer servir les mans. Poc després s'entra al bosc fent marrades en ràpid descens.

8,10 Talaixà. Petit nucli actualment deshabitat, on cal fer esment de la restaurada església de Sant Martí de Talaixà i el refugi lliure de Can Torner. Des del collet, prenem direcció ponent, seguint breument els senyals blancs i vermells del GR-11.



8,30 Hem d'estar al cas d'una bifurcació i abandonar el GR, indicat per un senyal de pintura en forma de creu. Des d'aquest punt podem gaudir d'una bella visió de la baga del Ferran, dominada per arbres caducifolis, molt contrastada amb la banda solana.

8,40 En baixada anem trobant tot de trencalls que caldrà ignorar, passant per una antiga porta d'un tancat de fusta. De mica en mica ens endinsem a una zona molt ombrívola i humida, passem sota un arbre caigut i continuem avall, ara amb un sòl tou i profund, amb moltes branques al terra. Ens apropem al torrent principal.

8,60 Petita zona plana amb molta fullaraca. El torrent definitivament queda a la nostra dreta. Abundància de castanyers.

8,95 El corriol desemboca a una pista que va a travessar el torrent però nosaltres continuem avall per una mena de camí de matxos empedrat. Aquest indret és com encantat, amb abundant molsa recobrint els tronc i penjant de les branques. Seguim sentint el torrent i més avall, cada vegada més, la riera de Beget.



10,52 El corriol desemboca finalment a un camí molt més fressat. Cap a la dreta seguiria cap a la palanca del Samsó (opció si la riera va molt plena) però nosaltres prenem direcció esquerra. Ara pugem fins a un pas estret, una petita portella al costat d'un gran roc calcari, després davallarem enmig de rocs secs. De fet, anem voltant el Ferran per la seva part basal.

10,78 Salt dels Liberals al Grau d'Escales. Indret cèlebre perquè des d'aquí van obligar a estimbar-se una colla de voluntaris apressats durant la tercera guerra carlina (s.XIX). Camí ben treballat amb barana de pedra, amb un vertiginós precipici fins a la riera.



11,16 Apareixem a una petita coma desforestada en antigues feixes.

11,56 Encreuament (enllacem amb el km 3,91 anterior). Tirem avall per la dreta, serpentejant i travessant les feixes. Arribem a la riera de Beget, on fa un bonic meandre i la travessem. Depenent de l'època el volum d'aigua ens pot obligar a mullar-nos els peus. Antigament en aquest indret hi havia el Molí d'Escales, del qual ja no en queda pràcticament res.

11,94 Trencant de la Palanca d'Agafa l'Ase. Desfem camí fet al principi.

15,50 Oix

RECEPTES DE CARMANYOLA

Emparedats

Entrepans de pisos de pa de motlle sense crosta amb farciment al gust.

S'estenen sis llesques sobre la taula. S'unten amb oli d'oliva per la cara superior, sobre cadascuna es reparteix una cullerada del farciment triat, sense estendre-la massa, s'apilen, es comprimeixen lleugerament i amb molt de compte s'embolica tot amb plàstic de cuina transparent.

Seguidament, s'hi coloca un pes damunt durant mitja hora, per tal que perdi volum i adquireixi sabor. Es guarda a la nevera fins a l'hora de marxar. Per menjar-lo, es talla per la meitat formant dos triangles.

ALGUNS FARCIMENTS	Bonítol del Nord	Pollastre fred	
	ou dur	pollastre esmicolat	
	olives picades	tàperes	
	tàperes	maionesa	
	tomàquet	mostassa	
	maionesa		
	Tomàquet i pernil	Salmó amb formatge	
	pernil salat	salmó	
	crema de formatge	formatge cremós	
	a les herbes	rodanxes de	
		cogombre	

UN CONSELL: Feu servir la imaginació, combinant sabors, textures i colors i veureu com pot ser de variada i divertida la vostra carmanyola.

Mònica Pedret

Article patrocinat per





© Marta Bretó www.martabreto.com



21A
**Mostra
 d'audiovisuals
 i fotografia
 de muntanya**
 Districte de Sant Martí
 CC La Farinera del Clot



FERRAN
 LATORRE
 JAVIER
 CAMACHO
 ÀLEX
 TXIKON

Del
 10 al 24
 de març
 2018

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
Impress: Espai Gràfic Audiovisual
2004 SLL