



més que muntanya

sefm₁₆₂

Butlletí de la Secció Excursionista del Foment Martinenc

www.sefm.cat setembre, octubre, novembre i desembre 2018



SECCIÓ EXCURSIONISTA
DEL FOMENT MARTINENC

**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



**Foment
Martinenc**

Portada: Pla de les Bordes de Burg, camí del Salòria **Autor:** Jaume Figuera

Disseny portada: Jaume Figuera **Contraportada exterior:** 39ena Cursa Popular de Sant Martí

Pàg. 3: Editorial **Pàg. 13 a 18, 23 a 26, 29 a 39 :** Col·laboracions **Pàg. 19 a 21:** Fotos activitats

Pàg. 2, 28, 39 : Anuncis **Elaboració:** Montse Alba

EDITORIAL

Benvolguts companys,

Aquesta temporada hem començat amb molta empena, així que no hem esperat a l'octubre per anar a la muntanya. Sortides de Veterans, Caminades de Marxa Nòrdica i diumenge 30, la primera etapa del GR@92 (Portbou-Llançà). Aquesta activitat dóna el tret de sortida a la programació que hem fet conjuntament amb l'Agrupació Excursionista Icària: GR@ 92 i altres sortides amb desplaçament fins al lloc d'inici amb autocar i recorreguts més curts alternatius. Obrim una nova porta amb la il·lusió d'augmentar la família de senderistes, de companys i d'amics. Ens agradaria que els maldecaps econòmics que ens generava aquesta activitat formessin part del passat. D'altra banda estic convençuda que entre tots, com sempre, ho aconseguirem.

Jaume Figuera cedeix el guiatge del GR@ 92 a Carles Cabré per encarregar-se del cicle de sortides d'Alta Muntanya. Com moltes vegades us he comentat, la Junta de la Secció treballa per ampliar el ventall d'activitats perquè les sòcies i socis puguin trobar-ne sempre la seva: amb més o menys dificultat, més cultural, més muntanyenca, més de descoberta de l'entorn, etc.

Quan veieu la programació trimestral us adonareu que hi ha dues activitats que tenen un títol força similar: Caminant pels entorns de Barcelona i Descobrint els entorns de Barcelona. La primera és una activitat d'iniciació al senderisme amb recorreguts de 10 km aproximadament amb poc desnivell i la segona, conjuga la caminada amb una visita guiada. Tot i aquestes diferències, ambdues comparteixen el mateix objectiu, la descoberta dels entorns de Barcelona que molt sovint desconeixem i que amaguen petits tresors. A més a més, són activitats matinals que es realitzen amb transport públic. Conjuntament amb les Sortides Urbanes formen un gran cicle de redescoberta del paisatge urbà i metropolità, el que envolta la nostra quotidianitat, que sovint creuem ignorant-lo i com tot, demana el seu temps per escoltar el seu passat, com de viu roman en alguns indrets, i admirar en altres la transformació que ha sofert aquests últims anys. Tots tenim ben present la transformació de la llera del Besòs, el delta del Llobregat, la Badalona rural que s'amaga entre el Museu i l'autopista, el Rec Comtal i una llarga llista que de mica anirem ampliant.

El dia 19 d'octubre farem un homenatge a Josep Vallvé. Són molts anys dedicats a la feina de Secretaria de la Secció que demanen un reconeixement, una abraçada, un escalf d'amistat i companyonia. No t'oblidem Josep!

Recordeu que necessitem voluntaris per a la Cursa del dia 4 de novembre -cal apuntar-se a Secretaria- i que aviat acabarà el termini per presentar-se al Concurs de Ressenyes.

I per cloure, la cantarella que ja coneixeu: la Junta acollirà totes les propostes i suggeriments, articles, muntatges audiovisuals, etc. de les sòcies i socis. La SEFM es nodreix i creix amb la nostra feina, de més o menys hores, però de tothom.

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

Isabel Reina

5a TROBADA SENDERISTA TRANSFRONTERERA

COLL DEL PORT DE TAVASCAN

La Trobada Senderista Transfronterera dels Pirineus va arribar el passat diumenge 2 de setembre a la seva cinquena edició. Un total de 53 senderistes ens vàrem reunir al port de Tavascan a 2.215 m, a la carena fronterera entre el Pallars Sobirà i l'Ariège, al terme municipal de Lladorre, dins del Parc Natural de l'Alt Pirineu.

La trobada era organitzada per la Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya (FEEC) i el Comitè Departamental dels Pirineus Orientals de la Federació Francesa de Senderisme (FFRP), amb el suport del Centre Excursionista de Lleida i el Club Excursionista Ripoll. Va ser un espai de retrobament amb companys i companyes que l'any passat vam fer el camí que

Estany de Port, sota el coll de port de Tavascan



uneix Beget amb el Coll de Malrem, GR®T 83 del qual fem el manteniment des de la Secció Excursionista del Foment Martinenc.

Els senderistes catalans, dos dels quals de la SEFM, vam partir des del pàrquing de la font de la Costa a les 10:00h del matí, amb un recorregut de 3 km i 400 m de desnivell positiu, seguint una part del traçat de l'itinerari transfronterer GR®T 58 que va resseguint l'estany Xic i l'estany de Port fins al mateix coll del port de Tavascan. El recorregut dels senderistes francesos va resultar més llarg i costerut: van sortir d'Ossèse, remuntant el riu del mateix nom i recorrent 6 km amb 1.400 m de desnivell positiu.

A les 11:30h les dues columnes ens vam trobar just al coll que forma el Port de Tavascan, davant la muga número 423, que marca la frontera entre Catalunya i França. Claude Pauly, representant del Comitè Departamental de l'Ariège de la Federació Francesa de Senderisme, i Josep Casanovas, vicepresident primer de la FEEC i Cap de l'Àrea de Territori, van agrair a tots els assistents la seva participació en un acte que va néixer amb la voluntat de posar en valor la feina que es fa des d'ambdues federacions (FEEC i FFRP) per unir els dos grans senders pirinencs, el GR®10 francès i el GR®11 de la vessant catalana, mitjançant els trams d'interconnexió transpirinencs GR®Ts.

Va cloure l'acte el president de la FEEC, Jordi Merino, recordant que el punt de trobada era un dels molts colls pirinencs que es van utilitzar per a la fugida de refugiats de la Segona Guerra Mundial des de les localitats d'Ossèse, Ustou i Aulus les Bains, a la regió de l'Ariège, fins al Pirineu català. Un cop dalt del Port de Tavascan, els caminants, en busca de la llibertat, seguien la ruta fins a Tavascan per continuar en direcció a Lleida, ja dins del territori català. Es tracta d'una etapa curta que permet fer un tast de l'experiència que varen viure els refugiats que creuaren els Pirineus per fugir dels horrors del nazisme. "Aquest acte referma el compromís de les federacions de muntanya de Catalunya i França de treballar per la fraternitat dels pobles".

Per finalitzar la trobada, res millor que un petit tast transfronterer format

per formatges, llonganissa i vi negre ofert pels nostres companys francesos i galetes de Campredó i ratafia per part dels senderistes catalans.

Com a participants i representants de la SEFM en aquest acte, només dir que va ser una jornada enriquidora, de convivència amb d'altres companys senderistes, per una ruta d'alta muntanya encisadora, per camins que ens rememoren històries de repressió, persecució, evasió, exili i llibertat, llibertat més enllà de la por i l'esgotament a causa dels forts desnivells pedregosos, la neu, el fred, la foscor, llibertat anhelada més enllà dels colls de muntanya. Mantenint el pas per aquests camins, mantenim el record de la memòria



d'aquells fets, per tal que no oblidem allò que va passar i treballem per què no es repeteixi.

Activitats SEFM - Jaume Figuera

Fotos: Mònica Pedret i Arxiu Feec

(text adaptat: www.feec.cat 03/09/2018)

100 CIMS PER L'ALT EMPORDÀ

Aprofitant el final de l'estiu se'ns va ocórrer fer una escapada a l'Albera, prop de la frontera en els límits entre l'Alt Empordà i els Pirineus Orientals-Rosselló. Amb el camp base instal·lat a Garriguella vam enllaçar tres excursions a tres cims a la comarca més al nord-est català.



El Pic de Sallafort està situat a la Serra de l'Albera i té 966 m d'altitud. El cim marca la frontera entre Catalunya i França. El costat català pertany al municipi d'Espolla (Alt Empordà) i el francès, al municipi de Banyuls-sur-Mer. A França l'anomenen Puig de Sallfort

Iniciem la caminada des del coll de Banyuls, punt de pas de la retirada republicana i dels refugiats a finals de la nostra guerra, on hem arribat per una pista asfaltada des d'Espolla. Cal remarcar que part del recorregut està molt ben senyalitzat amb fites i marques de color groc, fins que topem la carena de la serra. Als 50 metres d'haver començat l'excursió, trobem a l'esquerra el petit refugi lliure de coll de Banyuls, gestionat per l'Agrupació Excursionista Empordà, en bastant bones condicions. A partir d'aquí el corriol s'enfila decididament amb fort pendent, ja que del coll al cim hi ha 3,500Km i un desnivell de 650m. Ben aviat deixarem a la dreta un petit bosc de coníferes que sembla fora de lloc per la vegetació que

hem anat trobant fins ara, vigilem en tota aquesta ascensió amb els companys de viatge arraulits sota algunes pedres del camí, sovint podem compartir seient i ensurt amb l'escorpí groc (*buthus occitanus*), considerat de mitjana perillositat per l'humà. La seva fiblada sol ser molt dolorosa, produint edema i butllofes equimòtiques en el punt on pica, així como també cefalea, lipotímia, febre, vòmits i una lleu disnea. No obstant, no comporta generalment gravetat excepte en criatures de curta edad i gent d'avançada edad, tot i que a vegades s'han registrat casos de fiblades que han esdevingut mortals.



A mig camí, arribem a una coma plana amb unes bordes petites en molt mal estat. Encara que no ens ho sembli, aquesta zona plana és el cim del Pic de les Eres, hi ha un pal de fusta que ens indica aquest punt. En aquesta zona menys pendent podem recuperar forces per continuar l'ascensió

amb desnivells iguals o més drets.

Comencem a girar, un cop sota el cim, cap a llevant i la vegetació es fa més frondosa, amb alguna surera de tant en tant, aquí el sender es torna més perdedor tot i tenir clar que el cim és damunt nostre, continuem virant cap a l'est per tal de trobar algun corredor que ens permeti girar a nord i ascendir decididament, això no ens serà possible fins trobar les marques de GR, i en aquest punt pugem direcció nord a través d'un petit grau molt pedregós, arribant al collet on un pal indicador ens dóna l'alçada i les coordenades UTM de Cim del Sallafort, custodiat per quatre vaques que hi pasturen impossibles.

Des d'aquí cap a l'oest unes roques clivellades per la tramuntana amb el punt més alt del Sallafort 966m i cap a l'est descobrim el petit abric de fortuna, anomenat Refuge Tony, un abric natural entre tres grans roques que amb enginy i perícia ha estat convertit en un acollidor mini bivac, amb tot allò necessari per



poder passar-hi una nit en cas d'un sobtat canvi de temps, més enllà la creu de ferro, un mirador panoràmic sobre la costa de Banyuls-sur-Mer, Colliure, les platjes d'Argelès, Elna, Perpinyà, Salses, totes elles importants per fets passats i no tan llunyans de la història del nostre país, i a l'horitzó les ombres de Narbona fins on la vista allarga amb el permís de la calitja. Després d'aquesta espectacular vista panoràmica, cal tornar cap al coll de Banyuls, desfent el camí per un llarg, però entretingut descens.

El Puig d'Esquers és una elevació privilegiada entre Vilamaniscle i Llança de només 633m, però situat en un punt estratègic central de l'Alt Empordà, que el converteix en un mirador de 360graus, des del qual es poden



reconèixer els cims més emblemàtics de l'Alta Garrotxa, darrere dels quals es percep la silueta del massís del Canigó, tota la línia dels cims de l'Albera, amb el Puig Neulós i el Pic de Sallafort com a vigies fronterers, el Cap de Creus i el Golf de Roses amb els aiguamolls de l'Empordà.

Sortim d'una corba un xic per sota del coll de la Serra, lloc fins on hem pogut arribar, per una pista una mica justa per tal de poder continuar amb el

vehicle no tot terreny que portem. En aquest punt seguirem unes marques grogues que ens portaran per un corriol en descens fins, de nou, la pista on hem abandonat la furgo unes quantes llaçades més endavant, és la pista forestal que porta al port de Llança.

En aquest punt, arrenca un corriol molt costerut a l'esquerra de la pista que ja no deixarem entre les sureres supervivents als passats incendis i entre la màquia formada pels esbarzers, gatoses i argelagues que esgarrinxaran les nostres cames, fent que no ens adonem del fort desnivell que anem superant fins a Sant Martí de Vallmala, conjunt preromànic del qual només queden en peu l'absis i l'arc del portal d'accés al recinte, recentment restaurat.



Des d'aquesta localització ja veiem el nostre punt de destí al cap damunt de la carena, una petita caseta blanca de vigilància, ara reconvertida en suport per a les antenes de telefonia, primer ens caldrà superar un grup de tres pins i més a munt un quart aïllat prop de l'avant cim, sempre això sí, amb forta pujada i esquivant tot el re-

guitzell de punxes vegetals escampades pel vessant sud del puig que ens portarà fins arribar al dolmen d'Esquers molt proper als 633m del cim del puig del qual pren el nom.

Des del cim d'Esquers veiem la carena del pic de Sallafort, Colera, la costa de Llança amb les platges de Garbet i Grifeu, cap Gros i la badia del Port de la Selva amb les formacions rocoses del Cap de Creus i un punt elevat que en el mapa ens indica que es tracta del Castell de Saverdera a la serra de

Rodes, proper cim a descobrir.

Desfem el camí sota una intensa calor, la qual cosa ens fa anar deturant-nos, als quatre pins, a cobert de l'absis de Sant Martí de Vallmala i sota qualsevol surera aïllada que anem trobant en la tornada, per guarir-nos dels incisius raigs de sol del migdia empordanès



El Castell de Saverdera

Un cop deixem el vehicle al pàrquing, la pujada fins al castell és una curta i bonica excursió que iniciem al mateix accés del monestir de **Sant Pere de Rodes**, tot just a la dreta, per una escalinata de pedra. Un recorregut que permet gaudir, mentre anem guan-

yant alçada d'unes magnífiques vistes del cap de Creus i de la badia de Roses, així com de les vistes sobre el mateix monestir de Sant Pere i els dos darrers cims que hem ascendit els dies anteriors. Aquesta caminada no és gens complicada, transcorre per un corriol molt fresat, tot i que cal anar amb compte en els trams més rocosos i en les zones d'estimballs.

El premi final, les runes del castell de Sant Salvador de Saverdera, que tot i estar en estat precari conserva l'arquitectura medieval d'aquest tipus de construcció feudal, muralles, torres, dipòsit, absis de l'església i unes vistes sobre tot el territori que al segle X ja defensava.

Jaume Figuera

Fotos: Mònica Pedret i Jaume Figuera

DONES | 3000: El pic del Portarró d'Espot. 2734m

Els dies 23 i 24 de juny es va fer la sortida de "Dones i 3000" al Pic del Portarró (2734 m.)



És una sortida molt bonica perquè et permet caminar la part occidental del Parc Nacional d'Aigües Tortes i Estany de Sant Maurici.

La sortida, és a dir, fer el cim, va ser el dissabte i vàrem fer nit en el refugi Estany Llong per tornar diumenge amb tranquil·litat.

Anàvem força carregats, ja que pensàvem que trobaríem clapes de neu i dúiem grampons i piolet, per tant les motxilles deu n'hi do com pesaven.

Vam deixar els cotxes a Boí i allà mateix vam agafar un dels taxis que fan el



recorregut fins al Planell del Sant Esperit (1825 m.) on vam començar a caminar cap al refugi, que es troba a 1h i 30m, és un camí molt fàcil i agradable, encara que tots i totes pensàvem... "si en el refugi ens diuen que no hi ha neu ho deixarem tot i pujarem amb el mínim". I, sí, ho podem deixar tot, ens diuen que no hi ha neu, feia un dia esplèndid, sense un núvol... quina calor! Poder deixar-hi el més pesant va ser gratificant.

Doncs apa, cap a dalt, és un camí ple de prats i baixa aigua per tot arreu, travessem un pont i trobem una cruïlla, a mà esquerra va cap a l'Estany Redó i a mà dreta cap al coll del Portarró d'Espot.



Seguim per la dreta i a partir d'aquí el pendent augmenta. Arribem al coll (2424 m.) que està situat entre el pic del Portarró al nord i l'agulla del Portarró al sud. Hi ha un petit estany. Ja només ens falta l'última hora de camí, encara que és la més pesada perquè el grau d'inclinació és molt gran.





Arribem a dalt! El cim és llarg i està senyalitzat amb dues fites, separades uns metres. Magnífica vista de la majoria de muntanyes del parc: Gran Tuc de Colomers i Estany Long, Tuc de Ratera, pics de Saboredo, Amitges i Bassiero, els Estanys de Ratera i Amitges, les puntes d'Els Encantats, pic de Peguera i molts més, però que no recordo. Mengem, hi estem una bona estona i comencem la baixada, igual que... quina pujada! pensem... uf, quina pendent! fins al coll.

A partir d'aquí gaudim de la baixada, el dia és llarg i fa un temps esplèndid. Arribem al refugi, ens refresquem, una cerveseta i esperar l'hora de sopar.

Diumenge al matí, camí de tornada. Una bona sortida, oi Jaume, Mónica, Rosa, Lúdia, David, Eulàlia i Carles? Fins la propera



M. Teresa Vidal Creus

Fotos: Jaume Figuera

DONES ALPINISTES

Buscant dones pioneres alpinistes vaig trobar la LUCY WALKER de la qual em va fer somriure els seus inicis a la muntanya, a part de ser la primera dona en conquerir el Cervino (4478 m.)

Va néixer l'any 1836 al Regne Unit. Quan tenia 22 anys, és a dir el 1858, patia de reumatisme i el seu metge li va recomanar que respirés i gaudís de l'aire pur de les muntanyes, per tant, juntament amb la seva família (una família adinerada) es van traslladar a viure als Alps. La Lucy va quedar atrapada per la bellesa de les muntanyes i l'atracció va ser irremeiable. La seva vida canviaria, esdevindria una intrèpida aventurera, pionera i alpinista.



L'any 1864 va pujar l'Eiger (3.970m) i el Balmhorn, va ser la primera dona en fer-ho. Va escalar el Wetterhorn (3.692m) el 1866, el Liskamm (4.527m) el 1868, el Piz Bernina (4.049m) el 1869.

L'any 1871 va saber que l'americana Meta Brevoort volia fer el cim del Cervino, això va fer que la Lucy (en aquell moment hi havia un gran esperit competitiu) es preparés per avançar-la i ser ella la primera en conquerir-lo. El 22 d'agost de l'any 1871 va fer cim.

Va aconseguir finalitzar 98 expedicions a cims, un número molt alt per a una alpinista.

Lucy Walker va ingressar en el prestigiós club format per dones "Ladies Alpine Club" en el qual les seves aventures van ser molt celebrades. Tot i ésser una dona valenta, decidida i d'una família adinerada, no va poder fer algunes coses que li haguesin agradat molt, com escriure a la prestigiosa revista *Alpine Journal* de l'Alpine Club, cosa que sí podien fer el seu pare i el seu germà.

Va morir l'any 1916, als 81 anys. Uns anys molt complicats en plena Gran Guerra o Primera Guerra Mundial (1914-1918), que l'any 1916 ja superaven els 9 milions de víctimes, entre morts i desapareguts, vigília també de la Revolució Bolchevique, la "Declaració de Balfour" on els anglesos van autoritzar i legitimar el començament de l'ocupació de Palestina, grans tecnologies i un llarg etcètera que van portar grans canvis polítics, culturals i socials que van transformar el món i la vida de les persones.



A la foto podem veure la Lucy Walker amb el seu pare i tres guies. Una còmoda vestimenta per fer muntanya!

Fins la propera dona alpinista.

PER LES TERRES DEL CONFLENT I LES COMARQUES FRONTERERES

Si heu fet una travessa pel Capcir o les zones més muntanyoses de la Catalunya Nord i voleu descansar uns dies i fer una mica de turisme, potser aquesta memòria de la meva estada aquest estiu us pot fer algun servei.

La comarca del Conflent (capital Prada) s'estén per la vall alta i mitjana del Tet. Limita al Nord amb la Fenolleda; a l'est, amb el Rosselló; a l'oest, amb el Capcir i la Cerdanya i al sud, amb el Vallespir i el Ripollès. Totes aquestes comarques van pertànyer a la Corona d' Aragó fins el 1659, les quals pel Tractat dels Pirineus foren lliurades al rei Lluís XIV de França. Són terres frontereres, guardianes catalanes i després franceses de dos països que històricament no sempre s'han estimat.

1.- Si voleu seguir gaudint del paisatge

La Catalunya Nord està banyada d'Oest a Est per tres rius paral·lels l'un a l'altre que desemboquen a la Mediterrània. El primer que trobarem només passada la frontera és el Tec que neix al massís del Costabona en terres gironines i desemboca a Argelers; el Tet inicia el seu curs a prop del Carlit i acaba abans d'arribar a Perpinyà; i finalment l' Aglí, s'estén des del massís de les Corberes (Occitània) fins a Sant Llorenç de Salanca (nord de Perpinyà).

Durant aquests dies al Conflent el nostre riu fou el Tet, però a Ceret li vam fer el salt amb el Tec. El riu genera un paisatge de boscos caducifolis que van donant pas a una vegetació més alpina quan ens enfilem cap al Canigó. Tanmateix, els boscos que més m'impressionaren foren els que envolten el priorat de Serrabona. El monestir es troba en un immens alzinar només esquixat a la llunyania per les cases del poble de Bula d'Amunt, a 7 km per carretera. Sí, ja sé que l'alzinar no és caducifoli, ara bé el priorat

agustinià és a la comarca del Rosselló, el qual per la proximitat al mar gaudeix del bosc mediterrani.

La Tet (com diuen els francesos) només endinsar-se al Rosselló, concretament a Illa del Tet, rep un meravellós regal d'una de les múltiples rieres que hi aboquen el seu cabal que a l'estiu és sec, però que a la tardor pot créixer i esvalotar-se tant que erosiona brutalment la llera tot formant un paisatge que recorda a la Capadòcia, els Orgues del Tet.



És una erosió express, potser d'aquí uns anys quedarà ben poc de "les xemeneies de les fades", com diu el llibret que ens van donar amb l'entrada.

Nosaltres no vam tenir temps d'anar a les coves de Canaletes, ni a les gorges de Carança ni a les gorges de la Fou del riu Tec (Vallespir). Indrets interessants que demanen una futura visita!

2.- Si us agrada el romànic

La primera seu romànica que vam visitar fou al monestir de Sant Martí del Canigó; després, al priorat de Serrabona i

ACTIVITATS SOCIS I SÒCIES SEFM



100 CIMS: Montmagastre - Mònica Pedret



Coll Gran de Sant Bernat - Suïssa - Montse Alba



Vall de Boi - Rosalia Ejarque



Els Munts de Lluçanès - JFS



Trobada Transfronterera de senderistes - Port de Tavascán - JFS



Camí del Salòria - Coll de Bedet - JFS



GR2 Vilanova de Sau - JFS



Neixement del riu d'Escobes - Pallars Sobirà - JFS

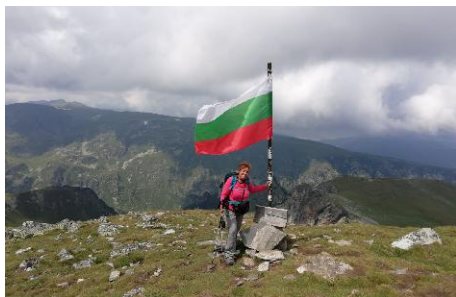
ACTIVITATS SOCIS I SÒCIES SEFM



Olesa Bonesvalls (Puig de la Mola 100cims) - M. Pedret



Fiords de Noruega - Rosa Haro



Malyovitsa (2729m) - Bulgària - Eulàlia García



Santa Fe del Montseny - Rosalia Ejarque



Camins de Queralbs - Veterans



Castellví de la Marca (El Castellot 100cims) JFS



Andorra - Comapedrosa- Manel Palos



Escalada a Mallos de Riglos - Joan Anton Antich

ACTIVITATS SOCIS I SÒCIES SEFM



Aigües Tortes - Portarrò d'Espot - M. Pedret



Refugi de les Bullooses - Manel Palos



Coll de Ribereta--Pallars Sobirà-JFS



Bordes de Conflent - a tocar d'Andorra - JFS



100 CIMS: Arboçar - Penya del Papiol - JFS



**Voluntaris Marxa Nòrdica - Barnatresc -
Manolo García**



Tuc de Molieres - David Bermejo



100 CIMS: Banyuls sur- mer - Pic de Sallafort - JFS

ACTIVITATS SOCIS I SÒCIES SEFM



**100 CIMS: Vilamaniscle - Puig d'Esquers -
Mònica Pedret**



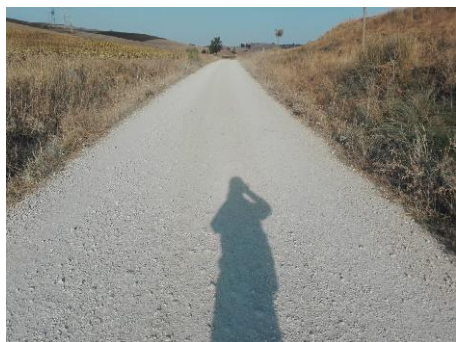
Masies del Montseny - Rosalia Ejarque



**Camí Francès de Sant Jaume - Manel Palos
i Antonio Javier Pradas**



**100 CIMS : Sant Pere de Rodes - Castell
Saverdera - Jaume Figuera**



**Camí de Sant Jaume, León - Isabel
Prieto**



Salt del Grill - Veterans SEFM

.../...

l'últim, a Sant Miquel de Cuixà. Sense saber-ho vam fer el recorregut correcte. Cal anar primer a Serrabona i contemplar l'esplèndida tribuna de marbre rosa per tenir més clares les explicacions que fan a Sant Miquel sobre la desapareguda tribuna de l'església, atribuïda als mateixos autors.

Sant Martí del Canigó demana al visitant una mena de pelegrinatge, per accedir-hi cal fer un camí amb un desnivell de 300 m. A Serrabona, s'hi pot arribar amb cotxe, per una carretera de revolts molt estreta. El meu Via Crucis! Altrament aquell dia em vaig adonar que si estava callada i tancava els ulls, no em marejava. Sant Miquel de Cuixà es troba més a l'abast del visitant, a prop de Prada i sense dificultats per arribar-hi. Els horaris són una altra història, de maig a setembre obren de 9.30 a 11.50 i de 16.00 a 18.00. Sant Martí i Serrabona ofereixen un horari sense pausa al migdia.

La zona té nombroses esglésies romàniques no tan famoses i sense servei de visites que són de difícil accés pels horaris. L'església de Vernet, la vam veure a les fosques i només cinc minuts perquè el mossèn tancava a les 6 de la tarda. A Illa del Tet, a la mateixa hora aproximadament, només vam poder admirar l'exterior del recinte romànic de la vila.

El meravellós poble d'Eus també té una església romànica a la part baixa del municipi que no vam visitar perquè desconeixem la seva existència. Tanmateix, la parròquia de Sant Vicenç construïda en el segle XVIII sobre els murs de l'antic castell, al matí, també estava tancada. Quins són els horaris parroquials? Crec que a la millor hora de l'estiu, entre 3 i 6 de la tarda.

3.- Si voleu conèixer les viles i pobles

Vam estar a Vernet, Prada, Vilafranca, Mosset, Eus, Illa del Tet i Ceret. Personalment, el més bonic és Eus; el més misteriós, Mosset i el més cosmopolita, Ceret. Tots són pobles fronte-

ners, amb castell i muralles mig enderrocades o en bon estat (Vilafranca del Conflent) on antigament la pagesia i la soldadesca van conviure durant molts segles. Vilafranca mantingué una guarnició militar fins a l'any 1918. Aquesta vila té molts indrets interessants per visitar -Antic Hospital, església romànica, fort Libèria, itineraris comentats sobre les muralles de Vauban, etc. Tanmateix, la munió de cotxes aparcats a l'entorn de les muralles i de la carretera fa que desisteixis de la visita. Nosaltres hi vam anar abans de les 8 de la tarda, hora tràgica perquè volíem menjar alguna coseta per sopar i gaudir de la vila sense



tants turistes i tots els locals estaven a punt de tancar.

Quin és el misteri de Mosset? És un poble amb una llarga història, documentat al 1068, que havia format part fins al 2016 de l'Associació Els po-

bles més bonics de França en el qual conviu la decadència amb l'intent de recuperació que s'inicià a finals del segle XX. Actualment té algunes pinzellades de territori okupa. Una torre de l'antic castell, ara és un edifici d'apartaments construïts pels seus habitants de qualsevol manera.

Altrament, tots els noms del carrers són en català, hi ha un museu del perfum, un jardí de plantes aromàtiques, zones d'aparcament, contenidors de reciclatge en molt bon estat i també vam veure uns cartells que anunciaven activitats musicals. Tot aquest esplendor embolcallat a les 8 de la tarda aproximadament per uns carrers quasi solitaris i uns edificis que s'aguanten pels pèls. El carter del poble viu en una casa que es pot veure per dintre des del carrer perquè el tancament de portes i finestres és escàs. A l'interior, "la decoració" era precària.

En realitat, Mosset fou veritablement important abans del tractat dels Pirineus com a destacat baluard fronterer. La resta de poblacions de la comarca seguiren un camí similar, ara bé algunes foren geopolíticament més ben considerades pel nou estat, la France.

En general, tot el Conflent té una pàtina de decadència que en alguns indrets és més consistent i en altres més lleu. Aquesta crec que va ser la conclusió a la qual vam arribar després de comentar les nostres observacions.

De la comarca del Vallespir, no en puc parlar perquè només visitarem la capital, Ceret. En aquesta vila es van fer les trobades per l'aplicació del Tractat dels Pirineus i 10 anys després esdevingué el nucli de la Revolta dels Angelets. Les criatures alades eren els pagesos que es revoltaren contra l'ocupació francesa de la zona. El detonant fou un nou impost sobre la sal que encengué una lluita de 8 anys. La revolta arribà a tal punt que el monarca francès intentà bescanviar els comtats nord-catalans per Flandes, però el rei espanyol s'hi negà. Com es repeteix la història!

Ceret ha estat lloc de trobada i d'inspiració per a molts artistes del segle XX (Picasso, Braque, Gris, Chagall...) i d'exposició (Museu d' Art Contemporani) per als del segle XXI. Nosaltres vam veure una exposició fantàstica de Najia Mehadji.

Eus va ser l'afavorida pels déus perquè la vam visitar al matí quan encara no feia un sol de justícia i després vam retornar cap al tard a sopar a Des gouts et des couleurs. No és un restaurant, és un lloc per fer un soparet: amanides, creps, quiches i postres.

L'altre dia parlant amb el Pito sobre aquesta zona, em comentà que Cornellà del Conflent és un poble petit i bonic amb una església romànica important.

Els arbres de la zona mereixen el seu punt i a part. Ben nodrits per les aigües abundants de les terres del Conflent, només cal veure els troncs i les capçades, són el testimoni viu de la seva història. Nosaltres vam gaudir del nostre arbre per aparcar a Vernet, dels nostres arbres-hotel d'ocells a Eus i de tots aquells que vam abraçar i contemplar.

4.- Si voleu gaudir de les aigües caldes

La Calunya Nord és una zona rica en aigües termals, però només hi ha tres indrets on et pots banyar a l'exterior: Dorres, Llo i Sant Tomàs. No tenia el gust de conèixer el més religiós del trio, pel topònim, i la segona jornada d' excursions hi anàrem. En realitat, jo a qui volia conèixer era al germà feréstec del sant que també té el mateix nom.

Són aigües sulfuroses, bicarbonatades, riques en diversos elements que brollen a 58 graus. No obstant això, les piscines exteriors estan tractades amb clor i tota la riquesa mineral queda una mica diluïda. A Dorres (Cerdanya), les zones de bany són més petites i les aromes sulfuroses tenen molt de

protagonisme; a més el paisatge que es pot contemplar és fantàstic!

5.- Si voleu anar a la Universitat Catalana d'Estiu de Prada



Sempre m'havia fet il·lusió anar a la universitat de Prada, ara bé per diversos motius he hagut d'esperar fins enguany per fer-ho. A més, se celebrava la 50a edició! El primer dia vaig tenir un gran desencís. Esperava trobar més gent, més ambient, més activitats, com a les Escoles d'Estiu dels mestres de fa trenta anys. Després t'hi acostumes i ben mirat, les activitats a què vam assistir estaven força bé, menys el dinar.

Un amic em va parlar molt bé de les sortides d'excursionisme que s'organitzaven cada tarda de les 15.00 a les 17.00 aproximadament. Quan em digué l'horari, li vaig respondre que era quan feia més calor. No, aquesta zona no és tan calorosa i es fan trajectes per boscos, m'argumentà tot convençut.

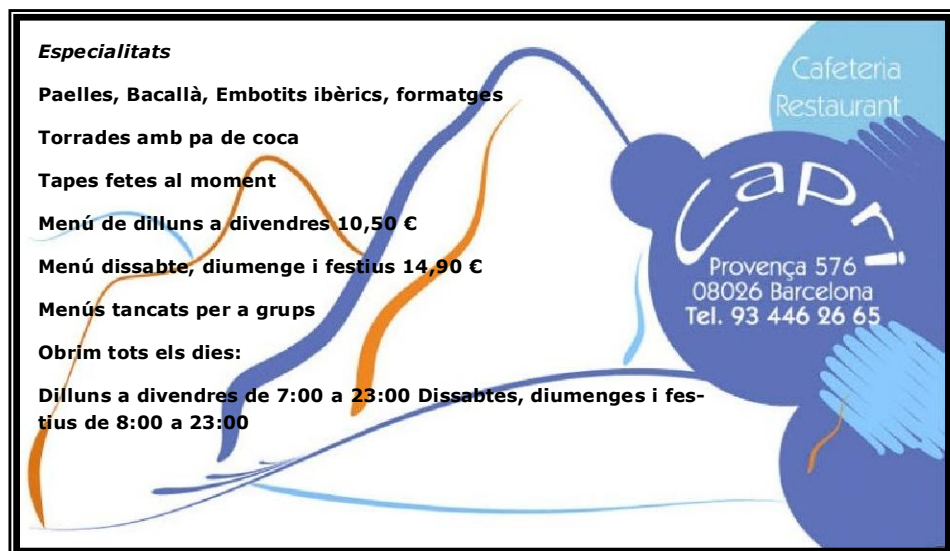
El primer dia d'activitats cap a les 17.00 vam estar rondant per Prada una llarga estona buscant la Universitat d'Estiu i la calor que vaig passar esborrà una mica el meu desig de fer-ne com a mínim una, la dels banys boscos de Sant Tomàs. Com tots els dies vam "gaudir" de temperatures que s'enfilaven cap als 31 graus fins al capvespre, vaig esborrar-lo definitivament i vaig

pensar que hi podríem anar pel nostre compte amb cotxe i després fer el corriol que mena a les basses naturals d'aigües termals, però finalment ens vam conformar amb els banys de la població. Cal acceptar la majoria!

Cada dia la Universitat fa un concert a la plaça de Prada. Aquesta activitat nocturna m'ofereix dues descobertes: el cantant menorquí Cris Juanico i el gelat del Cafe de la Paix (a la mateixa plaça) d'albercocs, nata i vi muscat. El de festucs, també era molt bo!

De segur que tots vosaltres heu estat per aquesta zona i que podríeu ampliar la informació que ens pot ser valuosa quan tornem la visita a les nostres terres conegudes de la Catalunya Nord. El segon butlletí de la temporada és al gener, animeu-vos-hi!

Isabel Reina



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

GRUP DE SENDERISME TEMPORADA 2018-2019

Ja tornem a ser aquí, enguany hi ha canvis en l'equip i la en la ruta que recorrerem mensualment el GR®92- Sender de la Mediterrània

Comencem una nova temporada amb ganes de recórrer Catalunya a peu, i en això algú com en Carles Cabré, en té sobrada experiència, durant algunes temporades va encapçalar el grup de senderisme de la SEFM, l'hem repescat a ell i hem repescat el GR®92, que ja fa uns quants anys van recórrer els senderistes del Foment.



Una altra de les novetats és que tot això ho farem acompanyats dels companys de l'Agrupació Excursionista Icària del Poble Nou, en converses que vam iniciar durant la Mostra de Fotografia de Muntanya de Sant Martí a la Farinera que conjuntament organitzem cada any, vam intercanviar el neguit que cada vegada costava més omplir l'autocar de les caminades i vam posar mans a l'obra per tal de reconduir aquesta situació, veient que altres accions realitzades per altres clubs d'unir esforços estaven reeixint (Pirenaic, Pedraforca i Cima), vam voler fer la

prova en una de les activitats on a priori podríem copsar si les nostres intencions d'augmentar la participació es faria palesa.



I és així com després de diverses reunions durant l'estiu ha sortit la proposta de fer el GR® -92 conjuntament amb un altre club excursionista, treballant conjuntament amb els companys i companyes de l'Icària.

Hem iniciat el recorregut a finals de setembre amb la primera etapa que cobreix de Port-

bou fins al Port de Llançà amb molt bona participació, un autocar dels grans, com feia temps que ninguna de les dues entitats no feia servir, i el que és més important un grup de gent amb ganes de caminar, descobrir i compartir no només la ruta sinó que també les experiències i les vivències. Per tal de facilitar-ne la participació hem dissenyat etapes partides, així tot aquell que no pugui realitzar la caminada completa, pugui fer el primer tram del recorregut i després pujar a l'autocar que els portarà fins al final de l'etapa.

Gràcies als qui ho estan fent possible i segur que entre tots anirem polint tot allò que sigui millorable de la logística i l'organització, per tal que aquesta nova experiència de col·laboració acabi essent tot un exemple per altres clubs i seccions excursionistes que estan passant per moments de poca participació.

Gràcies també, a tots i totes els que participeu d'aquesta activitat, donant sentit a l'esforç que des de les dues entitats enguany estem realitzant.

Vocalia d' Activitats



GR®92- Nord



Secció Excursionista del Foment Martinenc

30 de setembre

Portbou – El Port de Llança.....9.602km

28 d'octubre

Etapa partida

(El Port de Llança – El Port de la Selva) - Cadaqués.....(8.041km).....20.637km

18 de novembre

Cadaqués - Roses.....21.513km

(Roses - Punta Falconera – Roses)..... opció Etapa partida.....(12.000km)

16 de desembre amb dinar de Nadal a Castelló d'Empúries

Roses – El Cortalet.....16.881km

27 de gener

Etapa partida

(El Cortalet – Sant Pere Pescador) – L'Escalà.....(7.040km).....18.905km

10 de febrer

Etapa partida

(L'Escalà – Cala Montgó) – Torroella de Montgrí.....(5.783km).....21.893km

10 de març

Etapa partida

(Torroella de Montgrí – Pals) – Begur.....(14.291km).....21.847km

14 d'abril

Etapa partida

(Begur – Calella) – Palamós.....(11.350km).....21.843km

12 de maig

Palamós – S'Agaró.....13.019km

9 de juny amb dinar de germanor i bany a la platja

S'Agaró – Sant Feliu de Guíxols.....6.035km



**Federació d'Entitats
Excursionistes de Catalunya**
Federació Catalana d'Alpinisme i Escalada

CONCURS de RESSENYES de MUNTANYA

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

CONCURS de
RESSENYES
de MUNTANYA
(2016)

1r premi MT: RONDA GRANOLLERINA: RUTA PER A
BTT I BICILETES DE CICLOCROSS

Autor: Lluís Copete Peralta

INTRODUCCIÓ

El Vallès Oriental és un territori que es caracteritza per la seva gran heterogeneïtat, ja que combina zones de gran implantació industrial i urbana amb zones amb un marcat caràcter rural. La comarca compta amb nombrosos espais naturals ben conservats i amb una varietat de paisatges de gran bellesa. Al mateix temps, ens ofereix un important patrimoni històric i artístic que fan d'aquesta una regió dinàmica i plena de vida, amb multitud de possibilitats i activitats de tota mena.

L'excursió ens permetrà fer una volta circular al voltant de Granollers, passant per bona part dels municipis limítrofs amb la capital vallesana. El recorregut ha estat dissenyat per ser fet amb bicicleta de muntanya (tot terreny) i de ciclocross, una disciplina que sembla estar a l'alça al nostre país. El punt de partida es troba a uns trenta quilòmetres de Barcelona. Al llarg de la ruta gaudirem de vistes del Montseny, el Montnegre, el Corredor i la zona dels Cingles de Bertí. En algun moment, fins i tot, podrem divisar Montserrat a la llunyania així com la Mola i el Montcau.

FITXA TÈCNICA

DADES TÈCNIQUES

ZONA: Vallès Oriental.

MUNICIPI: Granollers, Vilanova del Vallès, la Roca del Vallès, les Franqueses del Vallès, Cànoves i Samalús, la Garriga, l'Ametlla del Vallès, Santa Eulàlia de Ronçana, Lliçà d'Amunt i Lliçà de Vall.

INICI / FINAL RUTA: Torre de les Aigües de Palou (Granollers).

ACCÉS: Granollers és una població molt privilegiada pel que fa a les seves comunicacions. S'hi pot arribar en tren a través de les línies R2 (Granollers Centre i Les Franqueses-Granollers Nord) i R3 de rodalies (Granollers-Canovelles). En menys de 15 minuts des de cadascuna d'elles arribarem al punt d'inici.

TIPUS DE RUTA: Circular en sentit antihorari.

CICLABILITAT: 100%

RECORREGUT: Torre de les Aigües de Palou (Granollers) – Pla de Can Catafalc – riu Mogent – Can Sora – carretera C-2511 – PR®-C 142 – GR® 97.1 – GR® 97 – Can Riera – Can Casa Vella – vil·la romana de Can Terrers – Riu Congost2 – Castell de Rosanes – Can Draper – Parc de Can Font – carretera C- 1415b – PR®-C 32 – les Torres – polígon industrial del Coll de la Manyà – riu Congost – Torre de les Aigües de Palou (Granollers)

DISTÀNCIA: 46 km

DESNIVELL : ACUMULAT: 1926 m / POSITIU: 963 m / NEGATIU: 963 m

ALTITUD : MÀXIMA: 333 m.s.n.m. / MÍNIMA: 97 m.s.n.m.

DURADA APOXIMADA: 4 hores.

ÈPOCA DE L'ANY: es pot fer durant tot l'any.

DIFICULTAT

FÍSICA: Mitja. Malgrat ser una ruta de 46 quilòmetres, no presenta gaire desnivell acumulat.

TÈCNICA: Baixa. No hi ha cap tram d'una complexitat tècnica destacable. Els corriols pels quals passarem no són tècnics ni empinats. No hi ha trams pedregosos ni amb xaragalls que facin necessari un gran domini de la bicicleta.

PSICOLÒGICA: Baixa. Més enllà de que es pot fer una mica llarga, no hi ha cap punt exposat: No obstant això, cal anar amb compte a l'hora de creuar alguna carretera.

MATERIAL: No es requereix material específic tret del propi per a la pràctica de la bicicleta.



CARTOGRAFIA:

- “Granollers i el seu entorn. Guia i mapa excursionista”. Editorial Alpina 1:20.000. Granollers, 2007.
- “Del Mogent a la Calma. Guia i mapa excursionista”. Editorial Alpina 1:20.000. Granollers, 2007.
- “El Farell i el seu entorn. Guia i mapa excursionista”. Editorial Alpina 1:20.000. Granollers, 2010.

WEBGRAFIA: Pàgina web del Consell Comarcal del Vallès Oriental: <http://www.vallesoriental.cat/>

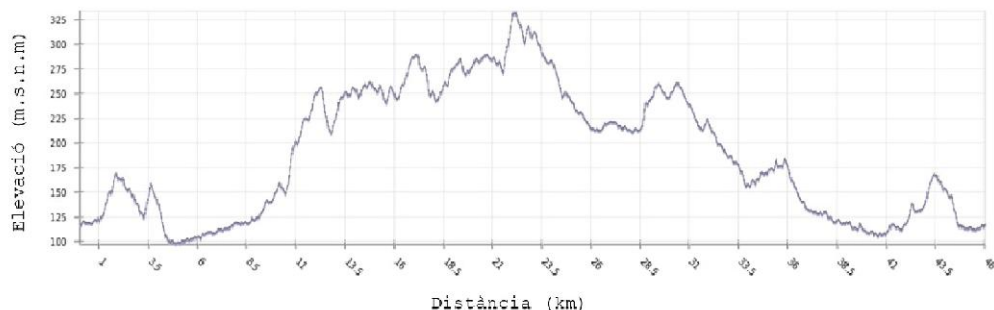
SENYALITZACIÓ / MARQUES: Via Augusta (marques grogues i blaves), senders de Petit Recorregut PR®-C 142, PR®-C 10 i PR®-C 32 (blanques i grogues) i senders de Gran Recorregut GR® 97.1 i GR® 97 (blanques i vermelles).

MAPA I PERFIL

LLEGENDA

1. Torre de les Aigües
2. Camí de Can Cristòfol
3. Can Sora
4. Can Riera
5. Vil·la romana de Can Terrers
6. Castell de Rosanes
7. Can Draper
8. Alzina de Can l'Esquella

— Aproximació
— Ronda granollerina



RUTA - ITINERARI

0km – 0min



Torre de les Aigües de Palou

Iniciarem la nostra excursió a la Torre de les Aigües de Palou ⁴(Granollers) ⁵. D'aquesta casa pairal en destaca una alta torre de planta quadrangular limitada amb merlets graonats. Des d'aquí començarem a pedalar seguint les marques del sender de la Via Augusta

fins al coll de Puig Olivella, moment en què l'abandonarem. Continuarem cap al centre penitenciari de quatre Camins i seguirem recte, passant a tocar de Can Cristòfol. Passada la casa tombarem a mà esquerra fins al torrent i anirem a buscar el bosc de Can Catafalc i la casa i el pla del mateix nom. Haurèm arribat riu Mogent.



Camí de Can Cristòfol

4,8 km – 24 min

Seguirem pel camí del Mogent en el sentit contrari al curs del riu paral·lels a aquest en tot moment. El creuarem dues vegades, la segona de les quals a través del pont del carrer de l'Església de la Roca del Vallès. Continuarem recte ignorant qualsevol trencall fins arribar a Can Sora, una masia aïllada del segle XV. Es tracta de la típica construcció rural i popular catalana. Just darrera d'aquesta casa trobem un camí costerut que puja per la carena que rep el mateix nom. Al capdamunt de la serra toparem amb una finca que es coneix com Casalta. Des d'aquí baixarem fins a la C-251 a través del camp del Purgatori. Haurèm completat el primer quadrant de la ronda. Si ho considerem oportú, podrem abandonar l'excursió a través d'aquesta carretera.

4 Els topònims o paraules subratllats fan referència a les imatges que acompanyen el text.

5 Si venim del centre de Granollers (plaça de la Porxada), arribarem al punt d'inici a través del marge esquerra del riu Congost en sentit sud.

Masia de Can Sora, dalt d'un turonet



12,2 km– 1 h 2 min L'itinerari continua pel camí asfaltat que queda a l'altra banda de la carretera (atenció al creuar-la!). Al final d'aquest camí trencarem a la dreta i seguirem el sender PR®-C 142 el qual, més endavant, coincideix un bon tram amb el GR® 97.1. Ambdós senders els abandonarem quan ens puguem desviar a l'esquerra pel GR® 97. A poca estona de prendre aquest sender passarem per Can Riera, una preciosa masia habitada i en molt bon estat de conservació.



Pedalejant cap a Corró d'Amunt



Masia de Can Riera

18,2 km– 1 h 33 min Continuarem pedalejant a través del bosc de Can Sala fins que arribarem al carrer asfaltat que ens porta a Corró d'Amunt. No abandonarem les marques blanques i vermelles fins que trobem la desviació cap a Can Casa Vella. En trobar una cruïlla, trencarem a l'esquerra i anirem a parar a una granja de cabres, moment en el qual tornarem a tornar a mà esquerra. Quan arribem al pal indicador haurem de fer cas de les indicacions del sender de Malhivern que ens duren a la vil·la romana de Can Terrers (La Garriga), declarada Bé Cultural d'Interès Nacional. Un cop visitat l'assentament, anirem fins al riu Congost a través d'un carril bici que passa pel pla de Can Terrers.



Avançant entre oliveres camí de Can Terrers



Vil·la romana de Can Terrers

26,6 km – 2 h 15 min Un cop creuat el riu, pedalejarem en sentit sud pel marge d'aquest, també per un carril de bicicletes. Si ho volguéssim podríem arribar a Granollers ràpidament a través de la riba dreta del riu. Deixarem el carril en veure les indicacions que ens duren al castell de Rosanes i a l'antic camp d'aviació republicana. Superat el camp de golf, pujarem pel carrer de Rosanes (més endavant carrer Llerona) fins al carrer Maresme, a l'alçada del centre comercial Sant Jordi de l'Ametlla. Creuarem la C- 17 per sota i anirem a parar a la rotonda d'entrada al poble. Ens desviarem per la sortida de Can Draper, un mas fortificat amb una torre de defensa.



Castell de Rosanes



Can Draper

30,3 km – 2 h 34 min Un cop al Camí Ral tombarem a l'esquerra i anirem a parar al carrer del Pou de Glaç, punt en el què girarem a la dreta. Una vegada a la rotonda seguirem a l'esquerra (passatge de Can Camp i Camí de l'Ametlla) pel PR®-C 10. En poca estona serem al Parc de Can Font, on agafarem el Camí de Granollers en sentit sud. Passarem pel costat de Sant Cristòfol i avançarem pel camí més evident fins que apareixerem en un camp d'aeromodelisme. Tindrem l'opció d'arribar més ràpidament a Granollers si agafem la C- 1415b. Des d'aquest indret continuarem en companyia de les marques blanques i grogues del PR®-C 32 que sembla resseguir el riu Tennes. En veure la indicació, trencarem a mà esquerra cap a les Torres. Seguirem pel camí faltat cap al polígon industrial El Pla i, d'allà, anirem per carretera fins al polígon del Coll de la Manya (atenció amb els vehicles!). Després d'un petit tram de naus industrials arribarem a Can Bonastre, on prendrem el camí que va cap al pas a nivell que ens permetrà arribar al riu Congost. En poca estona, serem de nou a la Torre de les Aigües de Palou, el nostre punt de partida.



46 km – 3h 54 min

RECEPTES DE CARMANYOLA

ESMORZAR MEDITERRANI

Per aprofitar al màxim la jornada i evitar la sensació d'esvaïment cal prendre un esmorzar consistent, ric en hidrats de carboni per a que ens aportï l'energia ràpida necessària per a l'esforç físic que anem a realitzar. Heus aquí una proposta d'esmorzar complet i energètic



- Suc de taronja i préssec (*)
- Pa torrat amb oli i sal, pernil salat i formatge tendre
- Iogurt amb cereals
- Cafè o te

(*) Aquest suc s'ha de preparar a l'instant, per tal que les vitamines no perdin propietats.

INGREDIENTS PER A 4 PERSONES

- 1 kg de taronges
- 3 préssecs madurs
- 5 cullerades de sucre morè

Mònica Pedret

Article patrocinat per

COM ES FA

S'espremnen les taronges. Es pelen els préssecs, es trossegen i s'afegeixen al suc. Per acabar s'hi posa el sucre. Es bat tot i se serveix immediatament





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



Clot - Camp de l'Arpa - Verneda

CURSA POPULAR DE SANT MARTÍ

04/11/2018

10K

Organitza



Foment
Martinenc



Col·laboren



Patrocina

