



més que muntanya

sefm 163

Butlletí de la Secció Excursionista del Foment Martinenc

www.sefm.cat

gener, febrer, març 2019



NAVAS
CLÍNICA DENTAL

c. Navas de Tolosa, 292-294 Entl 3ª
08027 Barcelona
Email: recepcio@clinicnavas.com

933 518 478
934 460 094
dilluns a divendres de 8.30 a 20.00h

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**



**SECCIÓ EXCURSIONISTA
DEL FOMENT MARTINENC**



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

Portada: Roures adormits. Vallcebre. Guanyadora Mostra fotogràfica SEFM 2018

Autor: Mònica Pedret

Disseny portada: Jaume Figuera **Contraportada exterior:** Grup de Muntanya SEFM

Pàg. 3: Editorial **Pàg. 4 a 11, 13-14, 19, 20 a 23, 30-31:** Col·laboracions **Pàg. 15 a 18:** Fotos acti-
vitats **Pàg. 12, 19:** Informació SEFM **Pàg. 24 a 29:** Ressenyes **Pàg. 2, 12, 31:** Anuncis **Elabora-
ció:** Montse Alba

EDITORIAL

Ja som de ple a l'hivern, les festes nadalenques romanen a la llunyania i aviat haurérem d'anar a recollir el pessebre a Collserola. Concretament el dia de la Candelera, 2 de febrer. Ja sabeu que "quan la Candelera plora, l'hivern és fora; quan la Candelera riu, el fred és viu". A nosaltres ens agradaria que la Candelera estigués ben contenta per gaudir de l'hivern a cor què vols. Les raquetes, piolets i grampons frisen per sortir del magatzem i ajudar-nos a caminar per paisatges nevats o glaçats.

Al gener tenim el **Naturtrecsc** i el **Barnatrecsc** organitzats per la Secció. Són dues activitats que donen a conèixer la nostra extensa programació a un públic general - més de 3.000 participants en el Barnatrecsc de gener del 2018- i ens atorguen el carnet vip de les entitats actives del Barcelonès.

La caminada del Barnatrecsc segueix amb el tema de la descoberta de l'antic terme municipal de Sant Martí de Provençals. L'any passat fou el Poblet (Sagrada Família) i una part del Guinardó; enguany, l'itinerari passa per la Sagrera -ara, districte de Sant Andreu- que fou l'espai sagrat vinculat a l'església de Sant Martí de Provençals (la Verneda). La riera d'Horta, la torre del Fang, el Rec Comtal i les vies del tren eren els límits d'aquestes terres martinencs en què antigament persones i béns estaven a resguard de qualsevol agressió.

Tots els que poden anar a la muntanya els dimecres, ara tenen dues programacions per triar. Les excursions de Veterans 1, amb trajectes més llargs i amb més desnivell, i les caminades dels Veterans 2, amb recorreguts més curts i més planers. I tot gràcies a la iniciativa d'en Jordi Cabré, que veient com un grup de socis que havien anat, fins ara, a les sortides de veterans es quedaven a Barcelona o organitzaven espontàniament caminades alternatives, decidí posar fil a l'agulla i proposar una programació alternativa en paral·lel.

Si només podeu gaudir de la muntanya els caps de setmana, com ja sabeu, tenim un bon repertori d'activitats per escollir: **Dones i 3.000, Sortides Escollides, GR@92, Manteniment del GR@83 i Caminant pels entorns de Barcelona**. No oblideu pas les **Sortides Urbanes** que mensualment ens ofereixen una redescoberta del paisatge urbà i les caminades setmanals de **Marxa Nòrdica**. Aquest trimestre hem reservat un gran nombre de divendres al matí per a la Marxa Nòrdica ja que la majoria de participants tenen més disponibilitat en aquesta franja horària.

Per acabar, recordeu que cal tenir la llicència federativa del 2019 per participar en les activitats programades a la muntanya.

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.

Isabel Reina

CAMINADA INTERNACIONAL DE BARCELONA - 2018

El 20 i 21 d'octubre passat, va tenir lloc la CAMINADA INTERNACIONAL DE BARCELONA – International Walk of Barcelona i la SEFM hi va ser ajudant en l'organització.

La Caminada Internacional proposa fer 2 itineraris el primer dia, a escollir entre 20 i 30 km. El segon dia es pot triar entre 3 itineraris de 20, 30 i 40 km pel terme de Barcelona i rodalies.

Dissabte i diumenge els voluntaris de la SEFM van estar marcant l'itinerari perquè ningú es despistés i diumenge també van estar presents al control de “la xocolata i les magdalenes”, com el vam batejar nosaltres, i també fent d'orientadors.

Abans de les 7 del matí ja estàvem a lloc, tots sense sortir del cotxe perquè no es veia absolutament res i no fos cas que ens sortís un porc senglar o algun animal bípede més perillós que els propis senglars.

Fora només hi havia el camió de l'organització que estava muntant les carpes (ells també anaven a fosques).

L'altre equip de voluntaris havia marxat per anar a marcar un tram de l'itinerari.



Vam sortir del cotxe a punt de veure sortir el sol i confirmar que estàvem en algun lloc de la serralada litoral; amb tanta foscor era difícil saber ben bé on havíem anat a parar, ni tan sols veïem el dolmen que teníem al costat. Érem a la Roca d'en Toni.

Vam estendre la paradeta amb la xocolata, les magdalenes i l'aigua per als participants que, mica en mica van anar desfilant. Tots, sense deixar-nos ni un, van anar passant per la màquina del lector del codi de barres, abans de passar per les lllaminadures. Per fer honor a l'adjectiu d'internacional, val a dir que el primer participant venia des de Singapur! A partir d'aquí es van anar succeint els països: Lituània, Noruega, Bèlgica, Alemanya, Anglaterra, Brasil...

Més o menys per la cara dels caminadors, podies endevinar quin tram havien escollit, si el curt, mitjà o llarg...

La ruta llarga tenia inici a can Bordoi i acabava al poliesportiu de Trinitat vella.

La SEFM va senyalitzar el tros que va des de coll de sant Bartomeu fins al coll de la Cera, passant pel dolç control xocolataire de la roca d'en Toni.

Lídia Cabré Fiol



EGIPTE, una altra vegada, la terra prohibida

Fa un mes que vaig anar a Egipte. Era el meu primer viatge organitzat i al començament em trobava estranya: els guies sempre ens acompanyaven a tot arreu, de tant en tant ens oferien activitats opcionals que havíem de pagar en euros, les propines, etc. Tanmateix, de mica en mica em vaig anar adaptant.

El viatge era només de 8 dies i estàvem fent una immersió total en l'Antic Egipte, valia la pena aprofitar-lo. De l'Egipte actual, me n'havia d'oblidar. Nosaltres ignoràvem en aquell moment que a Egipte seguien els problemes entre els musulmans i els coptes (cristians egipcis) i que alguns sectors més radicalitzats mantenien ben viu el rebuig als turistes. Els guies ens parlaven d'una convivència pacífica entre les 2 comunitats religioses i que el turisme s'estava revifant. Tot un món de flors i violes que desitjaven i necessitaven per sobreviure ells i les seves famílies.

Fa dos o tres dies que hi ha hagut un atemptat a un autocar turístic, 4 morts. La resposta de la policia ha estat immediata, 40 morts de possibles terroristes. Fins ara cap organització terrorista ha reivindicat l'atemptat!

Com s'han tornat a tancar les portes als futurs visitants, m'agradaria fer-vos -en cinc cèntims, de la relació entre l'itinerari i la història de l'Antic Egipte.

Generalment els circuits comencen a El Caire i després fan el creuer pel Nil, però també alguns comencen per Abu Simbel, segueixen el curs del Nil fins a Luxor i acaben a la capital.

A 8 km de El Caire -a Saqqara, la necròpolis de l'antiga capital Memfis- hi ha la piràmide de Djoser (2630-2611), edificació feta amb la superposició de mastabes, les superiors més petites que les inferiors de manera que recorda a una piràmide amb graons. Les mastabes -de l'àrab, banc de pedra- eren unes estructures rectangulars amb murs inclinats que s'utilitzaven per enterrar els faraons i alts dignataris de les dues primeres dinasties.

Si el temps és el nostre guia, molt a prop de



El Caire trobarem les 3 famoses piràmides de Keops, Kefren i Micerinos, faraons de la IV dinastia de l'Imperi Antic (2575-2465).



A Tebes -ara, Luxor- ens esperaran els monarques de l'Imperi Nou (1550-1070), alguns dels quals han estat molt estimats per les novel·les històriques basades en l'Antic Egipci. Hatshepsut és la protagonista de La dama del Nil i Akhenaton, Nefertiti, Tutankamon apareixen a Sinuhé l'egipci. A la Vall del Reis hi ha el magnífic temple de Hatshepsut, ella en públic es vestia i es feia dir faraó. Concretament en aquest indret va haver l'atemptat de 1997 contra turistes estrangers, dels quals van morir 58.

La presència d'Akhenaton, l'únic faraó monoteista, és més escadussera ja que després de la seva mort els sacerdots d'Amon intentaren esborrar-lo

de la Història d'Egipte.

També a la Vall dels Reis hi ha la tomba de Ramses III, faraó que a finals del seu regnat tingué problemes econòmics, no va poder pagar els treballadors que estaven acabant de pintar les parets de la seva tomba i es declarà una vaga. Sembla ser que és la primera vaga de la Història.

Si seguim remuntant el Nil, apareixeran els temples d'Edfu i Kom-Ombo ja de l'època grecoromana. Alexandre el Gran arribà a Egipte l'any 332 i es coronà com a faraó sense lluita. Al temple de Karnak (Luxor) hi ha un relleu en el qual està representat fent ofrenes al déu Amon. Els grecs van governar Egipte durant 250 anys i després fou lliurat als romans. Aquest final hel·lènic ha estat molt estimat per la literatura: la reina Cleòpatra, Juli Cèsar i Marc Antoni.

La perla del viatge són els 2 temples d'Abu Simbel, el de Ramses II i el de la seva esposa Nefertari. Ramses II fou un faraó que governà més de 60 anys i estava obsessionat en la construcció de monuments que difonguessin el seu regnat. El trobem a tot el trajecte: a Saqqara, a Karnak, a Tebes i a El Caire (Museu Egipci). Bé, tots els faraons que he esmentat amb més o menys protagonisme són en aquest museu. Potser el que té més visitants és Tutankamon i la seva tomba.



Ramses II (1290-1224) fou el gran faraó, el gran guerrer, el gran constructor, el que aconseguí viure més de 90 anys i el gran enamorat de la seva esposa Nefertari. Aquest fou el llegat que volgué deixar a la posteritat, del qual se li han descobert moltes ombres.

Abu Simbel està a 10 Km de la frontera amb Sudan. Tot aquest territori és nubi i amb la construcció de la presa d'Aswan desplaçaren els seus poblats desert enllà. Alguns no es conformaren amb allò que els donaven i marxaren a la capital. La majoria segueixen actualment vivint a la Ciutat dels Morts,

antic cementiri de El Caire del qual aprofitaren els mausoleus i criptes com a lloc d'habitatge.

Sota del llac Nasser, pantà artificial format per l'aigua del Nil embassada per la presa d'Aswan, hi ha uns quants temples nubis que la sort no els acompanyà i només afavorí al gran faraó. El temple d'Abu Simbel fou traslladat pedra per pedra a un nou emplaçament. Els faraons no sempre van poder cenyir la doble corona, Baix Egipte i Alt Egipte, ja que els nubis eren difícils de subjugar. Això, ara és aigua passada.



Espero que aviat pugueu anar a Egipte per poder veure tot el que us he comentat i més, el repertori és extensíssim.

Si la pau i l'harmonia triga a visitar aquestes terres, sempre ens quedarà el Museu Egipci de Barcelona, el de Torí, el British Museum de Londres o el Louvre de París.

I per contemplar la gran bellesa de Nefertiti haurem de traslladar-nos fins a Berlín, val la pena!

Isabel Reina

JORNADA DE PRIMERS AUXILIS EN LA NATURA

El passat dissabte 24 de novembre, a la seu social de la Creu Roja Catalunya, es va realitzar una jornada de Primers Auxilis en la Natura en una sessió teòrica/pràctica de 8 hores.

Els objectius eren:

- ⇒ Adquirir els coneixements i les habilitats bàsiques per poder respondre davant d'aquelles situacions d'emergència pròpies del medi natural.
- ⇒ Aprendre a prevenir accidents.
- ⇒ Aplicar procediments i tècniques més adequades per l'autoprotecció i suport als primers auxilis.
- ⇒ Identificar i resoldre situacions d'urgència.

Vàrem practicar amb un maniquí les compressions toràciques i també vam fer pràctiques de la PLS (Posició Lateral de Seguretat).

Va ser un curs amb un temari molt extens, però vist molt superficialment. Esperàvem fer pràctiques d'embenatges de ferides i immobilitzacions de traumatismes.

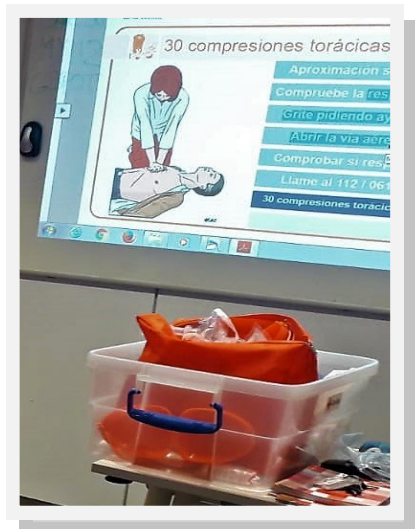
El que sí ens va quedar molt clar va ser la seqüència d'actuacions que hem de fer davant d'una emergència i que anomenem **PAS**, que són les sigles de:

- * **Protegir**, tant l'accidentat com un mateix o els altres.
- * **Avisar** els serveis d'emergència.
- * **Socórrer** l'accidentat.

I SOBRETOT SEMPRE, SEMPRE AVISAR EL 112



Eulàlia Garcia



LA CURSA... A PUNT DE FER-NE 40

Benvolguts consocis i consòcies, la història de la que us vull parlar té nom propi, Montserrat Volart.

Per aquella època, el GEIF (Grup d'Esquí Interior Foment) celebrava el seu 50è aniversari i, adherint-se a un moviment social que agafava força a Barcelona, va decidir fer una cursa popular. La Montserrat va organitzar aquella primera edició de la cursa.

Tornem a començar. La història de la que us vull parlar té nom propi, la Cursa. La primera edició, que es va celebrar el 16 de novembre de 1980, en l'àmbit de les festes majors del barri, no tenia trofeus, ni premis, ni avituallament... era totalment popular, amb inscripció gratuïta i cobrint una distància de 5 quilòmetres. La longitud de les diferents edicions de la cursa va anar canviant: 5km, 5'6km, 6km, 6'2km, 7km, 8'3km, fins als actuals 10km.

Durant 18 anys, la inscripció va ser gratuïta i com que a partir del 1997, s'hi va afegir l'entrega de trofeus, un càlcul ràpid desvetlla que un any va ser

I CROSS POPULAR

CINQUANTENARI

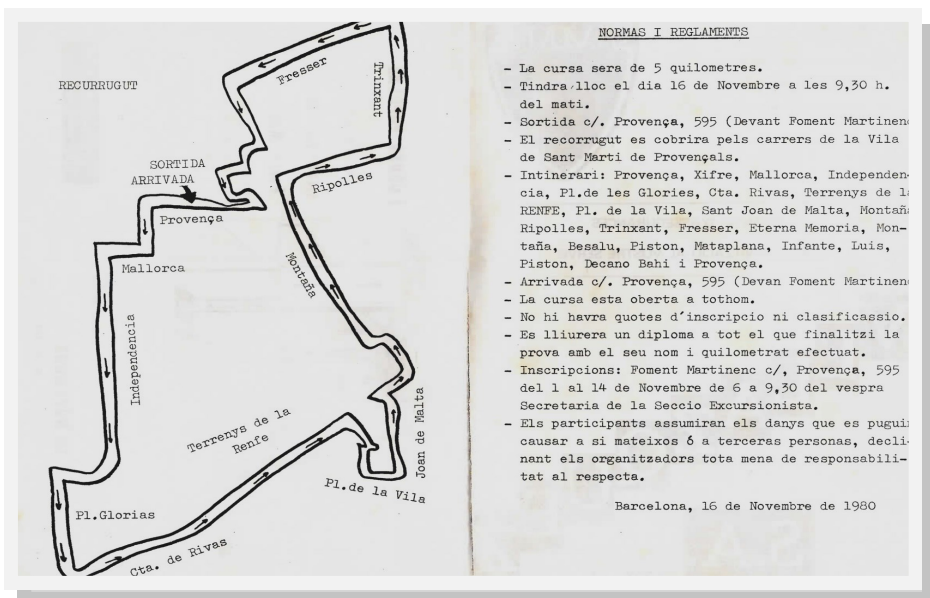
SECCIÓ EXCURSIONISTA

FOMENT MARTINENC

INSCRIPCIONS:
Del 1 al 15 de Novembre
De 7 a 9 del vespre
Provença 593

16 NOVEMBRE
A DOS QUARTS DE DEU

VELAZQUEZ S.A.
SEGUROS-ASSEGURANCES



suficient per veure que era insostenible entregar trofeus, sense cobrar inscripció. Calia entrar calerons per poder entregar trofeus.

El 2001, el regidor del districte Francesc Narváez, ens demana que s'ampliï la cursa a la Verneda i, com a gestor de l'associació Sant Martí Esport, ofereix l'entitat com a suport per cobrir el voluntariat que es requereix per tallar carrers en aquella zona més allunyada de la seu social del Foment Martinenc.

Ni jo ni les meves fonts recordem a partir de quin moment, l'institut Juan Manuel Zafra ens deixa les seves instal·lacions: pati, gimnàs i dutxes. Les prenem correctes, les tornem immaculades.

Les meves fonts són el llibre del Centenari de la SEFM, treball ingent de documentació sobre els primers cent anys d'excursionisme a la Secció.

Un moment... ara que començo a parlar en primera persona, us puc dir que des d'un bon inici, és a dir durant les 39 edicions, jo he sigut soci actiu de la secció... I doncs... tornem a començar.

La història de la que us vull parlar té nom propi, *el Cañas a la Cursa*.

Però com que hem allargat molt amb la presentació de tot plegat... *el Cañas a la Cursa* haurà d'esperar a una altra edició del butlletí.

Jaume Cañas

SENDERISME 2018-2019



GR®92- Nord

Secció Excursionista del Foment Martinenc

27 de gener (El Cortalet – <u>Sant Pere Pescador</u>) – L'Escala.....	Etapa partida (7.040km).....	18.905km
10 de febrer (L'Escala – <u>Cala Montgó</u>) – Torroella de Montgrí.....	Etapa partida (5.783km).....	21.893km
10 de març (Torroella de Montgrí – <u>Pals</u>) – Begur.....	Etapa partida (14.291km).....	21.847km
14 d'abril (Begur – <u>Calella</u>) – Palamós.....	Etapa partida (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



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

VINE AL FOMENT

Aquest passat any 2018 quedarà en el record per moltes raons, doncs ha fet 10 anys que vaig posar els peus a la secció excursionista, gràcies al malaurat company Enric Puig i Parreño, que ens ha deixat enguany després d'una molt virulenta i inesperada malaltia, però el que no podrà endur-se'n el maleït càncer és el record de tot un reguitzell de vivències, que gràcies a ell, he viscut aquest darrers anys.

"Vine al Foment, que hi ha un munt d'activitat", va dir-me un dia quan vaig apuntar-me a una sortida de les que ell organitzava a l'Agrupació Excursionista Icària del Poblenou, "serà per a Sant Joan, anem a Aulús a fer muntanya, muntanya, amb gent del Foment", "has de venir",... i ves per on, com són les coses, motxilla a l'esquena cap a la Dent d'Orlú, els Tres Senyors i el pic Roig de Bessiers, ... I a més a més de nous companys, vaig i conec la Mònica.

Ens va quedar pendent celebrar el desè aniversari d'aquella trobada, tot i haver-ho programat, no va poder ser possible.

A partir d'Aulús, van ser uns anys més o menys intensos a la Junta de la SEFM o en les activitats i sortides, on la nostra amistat va anar creixent a mesura que fèiem i compartíem activitat de muntanya. L'Enric va ser qui em va enredar per agafar alguna responsabilitat dins de la Junta de la SEFM, d'on encara no he pogut fugir. També em va engrescar a participar primer i a col·laborar després, en l'organització de la Mostra de Fotografia i Audiovisual de Sant Martí, a preparar una Barnatresc i diversos Naturtrecs, participant en xarxa amb altres clubs de muntanya del barri o la ciutat, a participar a les vegueries de la FEEC, fins i tot volia que l'ajudés en les responsabilitats que ell havia anat agafant en formació i en senders a la FEEC.

Més endavant em vaig deixar convèncer per fer-me cuidador de senders, el GR®83 i més tard uns trams del GR®11, des de la seva casa de Querolbs traginàvem amunt i avall amb els pinzells i les pintures blanca i vermella pels camins del seu Ripollès d'adopció i per trams de la Ruta del Nord, aquesta petjada romandrà per tal que els camins no es perdin i tothom qui ho desitgi pugui continuar transitant i fruit de la natura mentre segueix el rastre que l'Enric ens ha deixat.

Al mateix temps també em va fer descobrir i il·lusionar-me pel repte dels 100cims, no me n'amagaré que inicialment m'ho vaig prendre com una

competició entre tots dos. Darrerament quan encara estava sa, havíem recosit la nostra amistat continuant sortint no tan sovint com ens hagués agradat amb les nostres parelles, que també amigues, la Carmen i la Mònica, empaitant els 100 Cims i amb la màquina de fer fotos: les marmotes i el marcòlic groc de la seva estimada Vall de Núria. En tots aquests anys vàrem tenir temps de compartir una estiba de cims com el Taillón, el Vigne-male, la Pica d'Estats per Areste, la Roca de Madràs al Capcir, el Puig Peric, el Puig de Les Borregues, el Costabona, el Balandrau o per Sant Joan el Tretzevents al Canigó, entre altres. Finalment encara que ell no pogués assolir personalment aquest repte, va estar en tots els últims 100 cims de la nostra llista, tant en la convalescència com en el posterior record. Al setembre va ser el darrer cop que vam sortir plegats a la muntanya, va ser a la trobada transfronterera de senderistes al Port de Tavascan, on compartir les nostres dèries.

Des d'aquell "Vine al Foment" fins avui han passat i hem fet plegats moltes, moltes coses. Aquest any la mort ha separat els nostres camins, tot i això continuaré pujant a cims, obrint senders, marcant camins, aprenent tot el que no sé i ensenyant el poc que vaig aprendre, tot compartint la muntanya amb els amics i recordant-te sempre.

Algun dia ens retrobarem més enllà de la boira, darrere la carena de les nostres muntanyes.

a Enric Puig i Parreño



Jaume Figuera

Fotografia: Daniel Puig i Lucas

ACTIVITATS SOCIS I SÒCIES SEFM



100 CIMS: Gony de Miralles - JFS



100 CIMS: Puí de Lleràs - JFS



100 CIMS: Pala del Teller - JFS



100 CIMS: Tossal del Suró - Rosa Haro



Caminada de la Platja - Grup Marxa Nòrdica



Estels del Sud - David Bermejo



GR2 Roses - Castelló d'Empúries - Mònica Pedret



Ronda País Valencià - Lúdia Cabré

ACTIVITATS SOCIS I SÒCIES SEFM



100 CIMS: Puig del Grialó - JFS



100 CIMS: Roca Roia - JFS



Baix Camp - Veterans SEFM



Banyoles - Besalú - Grup Senderisme



GR 92 - Castelló d'Empúries - Montse Guimet



GR 92 _ Portbou - Mònica Pedret



GR 92 - Port de Llançà - JFS



Taga - Veterans SEFM

ACTIVITATS SOCIS I SÒCIES SEFM



GR 92: Roses - JFS



GR 92 - Sant Pere Pescador - JFS



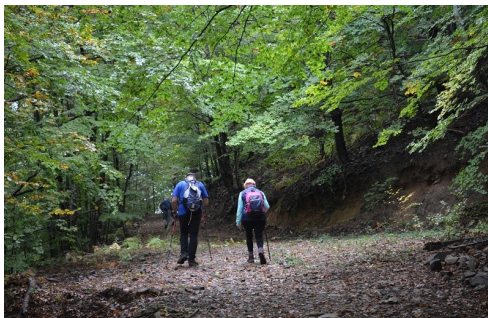
Manteniment GR 83 - JFS



Manteniment GR 83 - JFS



Naturtrec - Els Munts - St. Boi de Lluçanés - JFS



Sant Marçal - Veterans SEFM



Voluntaris Naturtrec - SEFM



Voluntaris 39èna CURSA - SEFM

ACTIVITATS SOCIS I SÒCIES SEFM



Homenatge a Josep Vallve' - Mònica Pedret



Les Masies - Veterans SEFM



Nadal al Foment - JFS



Santa Maria de Palautordera - Veterans SEFM



Pantà de Santa Fe - Eulàlia García



Pic de la Dona - Veterans SEFM



Voluntàries Caminada Internacional Barcelona - JFS



Pujada Pessebre - Veterans SEFM

BIBLIOTECA SEFM

Benvolguts i benvolgudes, durant el mes de novembre des de l'Àrea d'Entitats de la FEEC -i dins del programa "Suport a les Biblioteques de les Entitats"- ens van fer arribar el llistat de lots de llibres de les editorials amb les quals tenen convenis de col·laboració, per tal de difondre totes les novetats del món editorial referent a Muntanya, perquè escollíssim un dels lots de llibres per complementar la biblioteca de la nostra secció.

En aquest document, s'hi indicaven quatre lots amb llibres i mapes de diferents editorials: Editorial Alpina, Cossetània Edicions, Editorial Piolet i Desnivel Ediciones dels quals vam triar el lot que vam trobar més interessant i útil, per l'ús que en fem a la secció, el de l'editorial Alpina.

- * Ocells (Quaderns de natura)
- * Papallones (Quaderns de natura)
- * Bolets (Quaderns de natura)
- * Arbres (Quaderns de natura)
- * Carros de foc 2018/2019
- * Cavalls del vent 2017-2018
- * El cinquè llac 2017/18
- * Carpeta Alta Garrotxa 2018/19
- * Castells de Catalunya – Indrets I
- * Miradors de Catalunya – Indrets I
- * Arbres monumentals de Catalunya
- * Senderisme a Catalunya – Indrets I
- * Rutes d'aigua per Catalunya – Indrets I
- * Les millors ferrades de Catalunya I
- * Macizo de Monte Perdido – Alpina 3000
- * Sender de la Mediterrània. GR 92 SUD
- * Sender de la Mediterrània. GR 92 NORD
- * GR11 – Senda Pirenaica
- * GR. 107 El camí dels Bons Homes
- * GR. 7 – Del Pirineus al Massís del Port



Independentment del lot escollit, també ens van lliurar el llibre "Excursions per la Serra de Mont-Roig i Muntanyes Veïnes" (XVII Premi Vèrtex) de l'editorial Cossetània Edicions.

MANTENIMENT GR 83

Els camins seran sempre nostres

A qui ens agrada gaudir de la muntanya i la natura ens cal molt poc per fruir, tan sols resseguir els fils esparracats que marxen més enllà dels perduts poblets o dels finals de pista. Un cop allí, ens podem endinsar en un espai desconegut i deixar-nos portar per les traces, marques, fites,... petjades que van deixar els qui ens varen precedir, en som hereus, cal que donem continuïtat a aquella feina tan àrdua i que creiem fermament necessària, conservant els camins, corriols, viaranyes que porten a llocs d'indescriptible bellesa. No hauríem de permetre que es perdessin aquests ancestrals camins en l'anonimat de l'oblit, per descuit o deixadesa.

Són aquests camins els que ens porten a través de la història, la geografia, els records i les sensacions. Qui no s'ha aturat un instant durant una ascensió, una travessa o una marxa, motivat per un impacte sensorial; una vista panoràmica d'una posta de sol o una construcció enrunada, la visió fugaç d'un animaló que fuig de la nostra presència, l'olor del romaní o el timonet al nostre pas, de terra mullada després d'una sobtada tempesta d'agost, el



cant d'un rierol o una cascada, per l'udol del vent que empaita entre les copes dels arbres les boires matineres, el silenci i la solitud dels cims, la paleta de colors que ens ofereixen els boscos a la tardor, el tacte de roca escalfada pels raigs solars o d'una abraçada a un arbre centenari? Passes, sensacions, vivències, totes elles aniran omplint la nostra motxilla sense fons i podrem retrobar-les en la memòria dels records quan les forces ens davallin.

Per què sortim de bon matí amb els estris de marcar al redós i la ruta apamada? Per tal de rememorar en la conservació del camí el reconeixement i el respecte a la tasca i el mestratge d'altres companys, com un servei al proïsme, per tal de facilitar als que ens pervindran la descoberta del camí i tot el que rau al seu entorn, per la felicitat que ens omple en creuar-nos amb d'altres que segueixen els nostres rastres i ens fan palès que els camins apropen per comptes d'allunyar.



El reconeixement als companys i companyes que durant 10 anys heu col·laborat en el manteniment dels GR®83, GRT® 83 i etapes del GR®11 amb la Secció Excursionista del Foment Martinenc, a tothom recordeu que "els camins seran sempre nostres".

Vocalia d' Activitats

DONES ALPINISTES

Seguint buscant dones pioneres alpinistes vaig trobar la nord-americana ANNIE SMITH PECK, a través dels relats que fa Toni Padilla (no sé qui és), però està clar que deu de tenir la meva mateixa afició, atès que ja hi tret altres informacions.

Bé, està clar que en aquella època per poder ser pionera en alguna cosa havies de ser una dona singular i, en molts casos, també ho facilitava la bona posició familiar, tant econòmica com social.

Va néixer a Providence (estat de Rhode Island), filla d'un advocat que va

arribar al Parlament nord-americà. Ella era la petita de cinc germans, tots van tenir una bona educació. Però en aquella època les dones no es podien matricular a la universitat i l'Annie va estudiar idiomes en acadèmies (va arribar a parlar 7 idiomes). Als 27 anys vivia a Michigan on feia de professora.

El 1877 la Universitat de Michigan va canviar les normes i ja acceptaven dones, li va faltar temps per demanar ajuda econòmica als seus pares per poder-se matricular a la universitat. El 1881 obtenia les millors qualificacions en estudis de grec i llengües clàssiques. Va viatjar a Europa on va continuar estudiant a Alemanya i Grècia.

Va ser la primera dona enrolada a l'Escola Americana d'Estudis Clàssics d'Atenes. És va passar anys a Europa estu-

diant jaciments i va descobrir una nova passió: l'alpinisme.

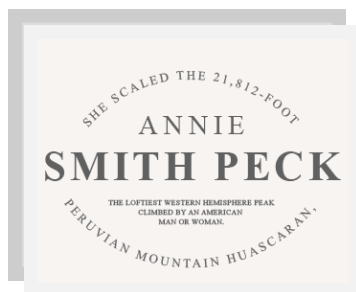
El 1885, en una visita a Suïssa, uns amics la van convidar a visitar els Alps per la part italiana. Els amics van donar per fet que ella es quedaria mirant com ells grimpaven cap amunt, però els va dir que els acompanyaria. A partir de llavors ja no va deixar de pujar cims. Durant un any va fer de professora d'arqueologia. Per poder guanyar diners i viure amb menys lligams i ser més lliure va decidir dedicar-se a l'escriptura i a la investigació.





El 1895 l'Annie va pujar un dels cims llegendaris d'Europa, el Matterhorn. No era la primera dona a fer cim, però l'Annie es va fer famosa per ser la primera dona que va pujar-hi amb pantalons i la premsa ho va publicar (estava prohibit que les dones portessin pantalons). Aquest fet va obrir un gran debat sobre què podia fer una dona i com podia fer-ho amb pantalons o no.

Va seguir fent expedicions. Va ser la primera dona a fer el cim del Huascarán de 6.768 m. al Perú. Una de les puntes del Huascarán va ser batejada amb el nom d'Aña Peck en el seu honor.



L'Annie mai es va casar i va seguir fent cims fins als 65 anys i sempre amb pantalons. En un dels viatges a Grècia va començar a no trobar-se i va decidir tornar als Estats Units. Va morir als 85 anys a la mateixa ciutat on va néixer.

Un aplaudiment per aquestes dones!

Fins la propera.

M. Teresa Vidal Creus

CONCURS de RESSENYES de MUNTANYA

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

CONCURS de
RESSENYES
de MUNTANYA
(2016)

2n premi MT: ELS VIATGES DE GULLIVER AL CLOT
DE VILAMALA

Autor: Òscar i Albert Masó Garcia

INTRODUCCIÓ

En diversos punts de la geografia catalana es troben massissos i paratges muntanyencs compostos de roca conglomerada. El més cèlebre de tots ells és, sense dubte, la muntanya de Montserrat. Aquest massís, mundialment conegut i localment venerat, ha adquirit aquest més que merescut reconeixement gràcies a la seva proximitat amb la ciutat de Barcelona, al seu simbolisme patriòtic i religiós i, sobretot, a la seva inigualable i espectacular silueta que li confereixen els centenars de roques i agulles que el conformen. Si Montserrat és una muntanya alterosa, lluminosa, airejada i reblerta d'esveltes i punxegudes agulles, uns 80 quilòmetres al seu nord-oest s'ubica un paratge que és completament antagònic a la muntanya serrada: el clot de Vilamala. Aquest indret, majestuós però alhora solitari i misteriós, es presenta ensotat, fosc, a trams asfixiant i sense cap monòlit destacable. Aquests trets característics principals, malgrat que puguin semblar negatius, són els que fan d'aquesta raconada un indret únic i fascinant. Els seus torrents laberíntics (localment anomenats rases), la vegetació frondosa i exuberant que pobla les seves canals, les allargades i monolítiques parets que cauen vertiginosament cap a profunditats a voltes insondables, les balmes i coves de sorprenents formes i ubicació, la rica i variada fauna que l'habita, els vestigis vetusts d'antics habitants i els comptats corriols que s'aventuren per les seves engorjades entranyes doten aquest salvatge estatge de mitja muntanya d'una gran excepcionalitat.

Resseguir algun dels atrevits caminois que s'endinsen pel seu reialme és una experiència aromatitzant que impregna cos i ment de la seva personal essència natural. Si els camins del Clot de Vilamala són escadussers, prou ho són també les vies d'escalada que recorren les seves parets. L'accés complicat als peus de les muralles que es precipiten vers les rases i el major atractiu de regions veïnes com la paret de Canalda o la serra de Busa van tenir durant anys un efecte dissuasori entre els escaladors. Aquesta reticència, però, s'acabà el 29-8- 1996, dia en el què la cordada composta pel destacat escalador del Solsonès Josep Maria Cases "Xuxe" i en Jordi Subirà obrí el primer itinerari de tota la regió, anomenat Sòbol. Des de llavors, l'activitat aperturista s'ha anat succeint sense pressa però sense pausa per diverses parets del clot, trobant la major concentració d'itineraris al sector Fenerals i a la paret de la Batalla. Com a trets característics comuns, les vies d'escalada del clot de Vilamala acostumen a solcar flassades gegantines de roca conglomerada compacta i de qualitat prou bona de cingles i turons amplis i vistosos. Però no tot són parets àmplies i monolítiques. Si parem un xic d'atenció i escrutem visualment aquest intricat paratge, ens adonarem que al capdavall de certes cingleres o despenjats d'aquestes es drecen diversos turons de formes arrodonides i accés complicat. És el cas de la Castellassa de Vilamala o de la Torre de les Arnes. I si ens fixem encara més atentament, també podrem distingir roques de mides discretes, arrodonides i una mica desfetes, tals com la Boleta del sot de Vilamala o la Miranda de Vilamala. D'entre totes aquestes entitats monolítiques, destaca un conjunt rocós format per una agulla amb tots els ets i uts que s'alça salvatgement al peu d'un esvelt turó situat a prop de la rasa principal de Vilamala i entre els basaments de la Torre de les Arnes i la paret de la Batalla. Ens estem referint a l'agulla dels Carboners i la Punta Lil·liput. L'agulla dels Carboners, a manca d'una troballa més significativa, és el monòlit més destacat de tot Vilamala, amb un desnivell i dificultat destacables des del seu coll. La Punta Lil·liput, per la seva banda, és un turó d'ascensió complicada perquè l'accés al seu coll és molt dificultós i enrevessat. Des de l'esmentat coll, però, el seu aeri cim és fàcilment assolible. Escalar al Clot de Vilamala és una autèntica aventura, una vivència orgànica que genera una simbiosi total amb els seus còdols. Aquesta sensació s'accentua si, a més a més, s'ascendeix una agulla, ja que és en aquest cas quan l'acció d'escalar està més justificada que mai. És per això que us proposem ascendir la via Els Viatges de Gulliver, una integral lògica i d'esperit clàssic que enllaça l'agulla dels Carboners amb la Punta Lil·liput tot cercant els punts més febles i evidents dels seus vessants llevantins.

FITXA TÈCNICA

DADES TÈCNIQUES

Indret: Agulla dels Carboners i Punta Lil·liput (vessants est). El clot de Vilamala (comarca del Solsonès).

Metres i grau: 155 metres, Vº.

Oberta per: Òscar i Albert Masó Garcia des de baix a l'estil clàssic el 7-9-2014.

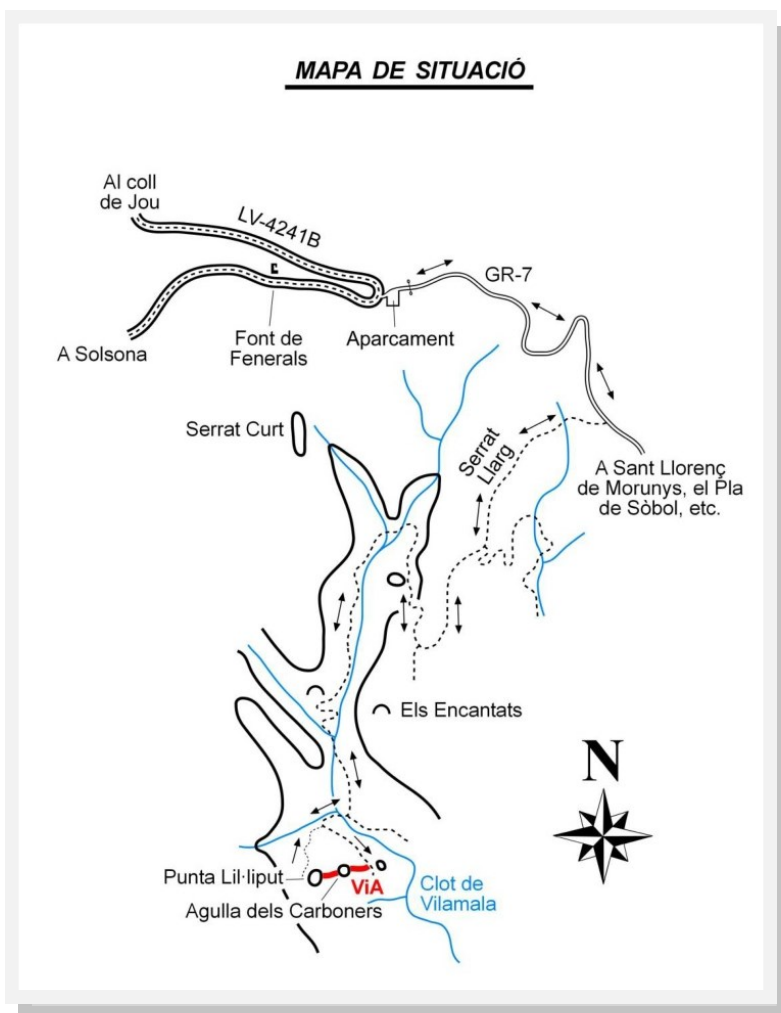
DESCRIPCIÓ - APROXIMACIÓ - DESCENS

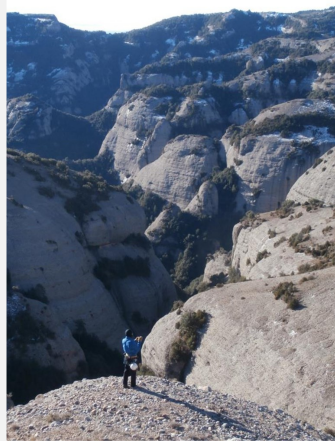
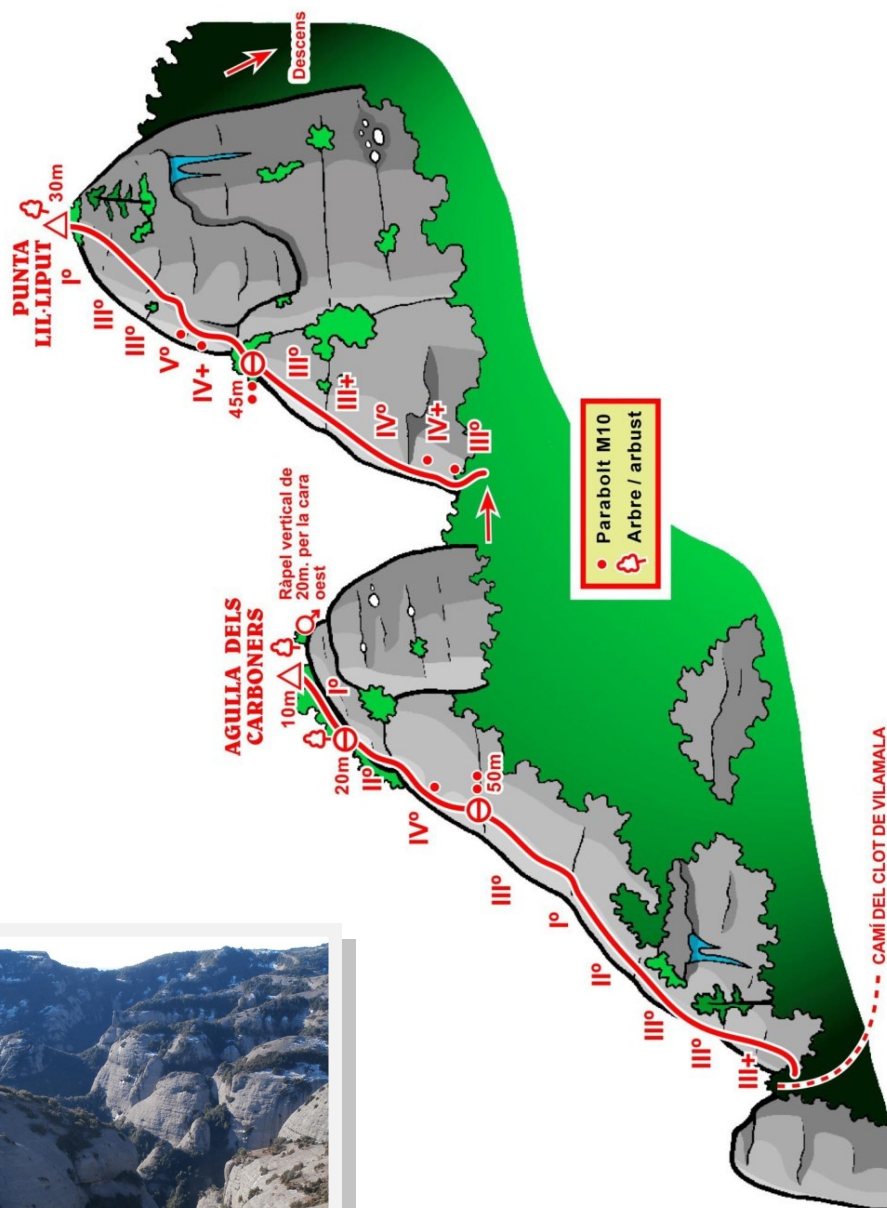
La via és una integral de traçat lògic, poc equipada i amb roca de bona qualitat en general. L'itinerari comença a la dreta d'un marcat coll que es troba situat entre el basament de la paret est de l'agulla dels Carboners i un mirador. Una бага llaçada en un boix marca el seu inici. En la primera tirada, cal cercar cap a l'esquerra la part central de la paret est de l'agulla, força ajaguda. L'inici dels segon llarg és vertical però curt, i després de fer una reunió per tal d'evitar frecs de corda s'arriba a l'altívol cim de l'agulla dels Carboners, coronada per una ferma savina. Des d'ella es descendeix cap a l'oest tot fent un ràpel vertical d'uns 20 metres. Un cop a terra, es travessa una canal de bosc esclarissat en to descendent vers el sud-oest fins la base del vessant est de la Punta Lil·liput. La quarta tirada comença amb un flanqueig cap a l'esquerra fins un lleu esperó d'inici vertical i de roca conglomerada extraordinària que du a una àmplia placa que mena a la quarta reunió. L'inici del cinquè i últim llarg és vertical, aeri, sostingut, de roca excel·lent i passos atlètics. Un estratègic flanqueig vers la dreta permet trobar el final més lògic fins al capdamunt de la Punta Lil·liput. Des del seu cim es gaudeix d'uns paisatges superbs i grandiosos que ens faran sentir tan petits i insignificants com els lil·liputencs davant la presència d'en Gulliver, tal i com es conta en el llibre que dona nom a la via. -

Aproximació a l'inici de la via: Es fa des de l'aparcament ubicat en la pronunciada corba de Fenerals de la carretera LV-4241, entre els quilòmetres 21 i 22. Des d'aquest punt cal seguir la pista que surt cap a l'est (GR-7) i que es dirigeix vers el pla de Sòbol i Sant Llorenç de Morunys. Després d'una baixada amb diverses corbes i un cop la pista s'orienta cap al sud, cal prendre un tren-call a mà dreta (marcat amb alguna fita i marques de pintura de color groc i franges de color blanc i verd) que flanqueja per un terreny rocós i que s'acaba convertint en un camí que baixa carenejant vers el clot de Vilamala. Passat un petit turonet, cal prendre el corriol que baixa a mà dreta vers el nord per bosc frondós per llavors orientar-se cap al sud. A mida que va perdent alçada,

el camí s'engorja espectacularment i es té una visió frontal del conjunt rocós format per l'agulla dels Carboners i la Punta Lil·liput. Es passa pel davant de les sorprenents cavitats conegudes amb el nom dels Encantats i es travessa la rasa principal. Més endavant, cal prendre un corriol que surt a mà dreta (franges de pintura de color blanc i verd) i després de superar un passatge amb l'ajuda d'una corda fixa a mode de passamà s'arriba a l'inici de la via. Cal preveure aproximadament 1 hora i quart de caminada.

Descens: Des del coll de la Punta Lil·liput cal descendir amb molt de compte vers l'est tot seguint canals i torrents rodejats d'un bosc espès i generalment humit fins al camí d'aproximació. Cal tenir intuïció i fer algun ràpel per evitar situacions compromeses, sobretot si el terreny està molt humit.





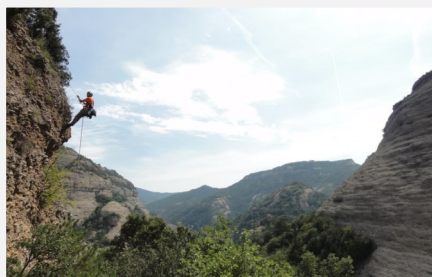
El majestuós clot de Vilamala des de la seva capçalera nord, amb l'agulla dels Carboners i la Punta Lil-liput al centre de la imatge.



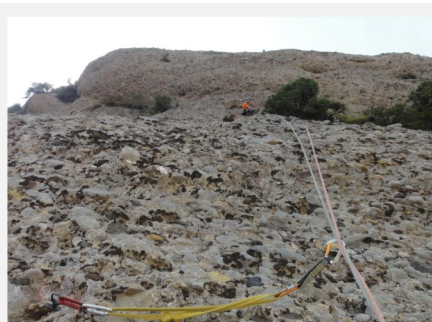
D'esquerra a dreta, les salvatges agulla dels Carboners i Punta Lil·liput



Arribant a la primera reunió de la via Els Viatges de Gulliver.



Rapelant de l'agulla dels Carboners



Quarta tirada de la via Els Viatges de Gulliver, de roca excel·lent.



L'àeria arribada al cim de la Punta Lil·liput, amb l'agulla dels Carboners darrera de l'escalador

Fe d'errades: Butlletí núm. 162 - La ressenya publicada - 1r Premi MT correspon a l'autor Òscar Turull Basart (i no pas a Lluís Copete)

RECEPTES DE CARMANYOLA

FAJITA VEGETALS

Aquesta "fajita" de vegetals és ideal per portar a la motxilla, ocupa poc espai i ens aportarà un munt d'energia, gràcies als seus ingredients. Els cigrons aportaran proteïnes, amb les llavors de sèsam i la pastanaga tenim els minerals i les vitamines necessàries d'un menú saludable.

INGREDIENTS PER A 4 PERSONES

- 2 unitats de "fajitas"
- 2 fulles de cabdell
- 2 pastanagues
- 80 gr. de formatge fresc
- oli i sal



INGREDIENTS PER A L'HUMUS

- 60 ml aigua de la cocció dels cigrons
- 400 gr. cigrons cuits
- 40 gr. sèsam torrat
- 70 gr. oli oliva suau
- 30 gr. suc de llimona
- 2 dents d'all
- ½ culleradeta de sal
- 1 polsim de comí; 1 polsim de pebre vermell dolç.
- Temps de preparació: 2'30 hores i una nit per deixar els cigrons en remull

Com fem l'humus

Cal coure els cigrons que hem deixat una nit en remull. Els posem en una cassola i els cobrim amb aigua neta (l'aigua ha de quedar uns 3 dits per sobre dels cigrons). Posem el comí. Ho deixem bullir 2h i 30m. Si fem servir una olla ràpida seran uns 25 minuts aproximadament.

Quan estiguin cuits, reservem 60 ml de l'aigua on hem cuit els cigrons.

Per preparar l'humus triturarem primer el sèsam amb un molinet. Després posarem l'aigua de la cocció dels cigrons, els cigrons cuits, l'all cru pelat, l'oli d'oliva, el suc de llimona, la sal, el polsim de pebre vermell dolç en un recipient i ho triturarem amb la batedora fins obtenir una barreja homogènia.

Preparem la resta d'ingredients per a completar la "fajita"

Tallarem quatre trossos de formatge fresc, a ser possible de forma rectangular.

Pelarem la pastanaga amb un pelador i una vegada treta la pell continuarem pelant per tal de fer tires fines de pastanaga.



Com muntem les "fajitas" vegetals

Posarem l'humus ben estès a sobre les "fajitas".

Al damunt i centrat posarem les 2 fulles de cabdell una darrere de l'altra.

Amanirem amb un raig d'oli i col·locarem dos trossos de formatge.

Sobre el formatge, escamparem les tires de pastanaga i ho amanirem amb una mica més d'oli, i les tancarem, embolcallant tots els ingredients.

Finalment, les tallem per la meitat per tal que de cada "fajita" n'obtinguem dues racions.

Mònica Pedret

Article patrocinat per



Grup de Muntanya

Secció Excursionista del Foment Martinenc

la nostra dèria és la muntanya

vine amb nosaltres



Alta Muntanya
Raquetes de neu
100 Cims Feec
Orientació
Travesses
Cursos tècniques
Progressió
Piolet i grampons

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