



més que muntanya

# sefm<sup>164</sup>

Butlletí de la Secció Excursionista del Foment Martinenc

[www.sefm.cat](http://www.sefm.cat)

abril, maig i juny 2019



**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

**Casa de Cuenca**  
 RESTAURANTE

*Menjars casolans  
 Cuina de mercat*

*Tapes variades  
 Servei de carta  
 Menú del dia  
 Entrepans i torrades  
 Paelles per encàrrec  
 Marisc*

**Muntanya, 64  
 tel: 93 455 84 67**

**Portada:** Ascensió hivernal a Estany Gento. Dones i 3000 **Autora:** Lúdia Cabré  
**Disseny portada:** Jaume Figuera **Contraportada exterior:** Cor Blau **Autor:** Javier Camacho  
**Pàg. 3:** Editorial **Pàg. 4 a 13, 21 a 25:** Col·laboracions **Pàg. 17 a 20:** Fotos activitats **Pàg. 14 a 16:** Informació SEFM **Pàg. 26 a 34:** Ressenyes **Pàg. 2, 35:** Anuncis **Elaboració:** Montse Alba

# EDITORIAL

Benvolguts companys,

Estic contenta! Ho vaig dir a l'assemblea general i ara ho vull tornar a repetir. Crec que la SEFM funciona perquè cada vegada hi ha un grup més gran de socis que fan propostes, munten un cicle de caminades (Veterans 2, Muntanya i Fotografia) o exposen les seves pintures o els seus muntatges audiovisuals i altres idees que aniran sorgint de mica en mica.

No sé si totes les activitats programades per aquest trimestre cabran en un sol full en forma de tríptic. Probablement haurem de desar per a una altra ocasió la sanefa de les petjades d'excursionista i caldrà empètitir els escuts de la SEFM, del Foment i la FEEC per deixar espai al devessall de propostes.

Ens agrada gaudir de la natura amb companyonia i que tothom s'hi senti a gust tant el que camina el recorregut curt com el que tresca el camí llarg o com el que fa el cim i el que roman a la vall fent fotografies o visitant una ermita. Després d'una sortida, totes i tots acabem la jornada contents i amb ganes de fer-ne d'altres. Potser sí que sóc molt optimista, però les dades em donen la raó. Des del començament de la temporada hem fet una quinzena de socis nous i hem augmentat considerablement el nombre de simpatitzants.

També estic contenta perquè dimecres passat, 20 de març, arribà oficialment la primavera. Tot i que feia dies que rondava per aquestes terres, ara ja se li han acabat les vacances i comença el seu regnat.

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 primaveral.

Per acabar, voldria felicitar el nostre company Josep Formatger que diumenge 10 de març se li atorgà la medalla d'or del Foment Martinenc pels 50 anys de soci de l'entitat i de la SEFM. 50 anys que han deixat una petjada important: president de la SEFM, membre de la comissió d'organitzadora de la Cursa, autor del llibre Cents anys d'Excursionisme al Foment Martinenc i un llarg etcètera que no sols té un passat i un present, sinó també un futur.

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

*Isabel Reina*



# Senderisme GR®92 Nord

Aquesta és la ruta de la que en aquesta temporada 2018/2019, ja portem unes quantes etapes del Sender de la Mediterrània caminades. Des de l'inici, al mes de setembre a Portbou hem anat travessant les comarques de l'Alt i Baix Empordà amb destí Sant Feliu de Guíxols, on arribarem cap al mes de juny.

Un cop més ha estat una experiència compartida, no només amb tothom de la Secció Excursionista del Foment Martinenc que heu participat en algunes de les sortides de senderisme, si no que ha estat una activitat oberta també als companys i companyes de l'Agrupació Excursionista Icària.

Enguany plegats, hem dut a terme el Projecte de Senders **"Recorrem i Descobrim Catalunya"** del que han format part les sortides del GR®92-NORD, Sender de la Mediterrània, que s'ha desenvolupat en 9 de les 10 etapes programades, tot resseguint la geografia costanera de paratges de les comarques de l'Alt Empordà i el Baix Empordà, que travessen de nord a sud la geografia i el litoral de la costa brava catalana.

Vàrem programar aquest recorregut per anar descobrint les dues comarques per on transcorre el tram nord del sender, mentre hem fet la desco-



berta dels trets geogràfics, biològics i etnogràfics del territori per on travessa el nostre camí i d'algunes de les poblacions més pintoresques del recorregut amb molt per conèixer com son: Portbou, Colera, Llançà, El Port de la Selva, Cadaqués, Roses, Castelló d'Empúries, Sant Pere Pesador, L'Escala, Torroella de Montgrí, Gualta, Fontanilles, Palau-Sator, Pals, Begur, Tamarit, Llafranc, Palamós, Platja d'Aro, S'Agaró, Sant Pol i Sant Feliu de Guíxols, tots ells nuclis vertebradors molt importants d'aquestes dues comarques del litoral nord est de Catalunya.



Han estat aproximadament 165km a través dels quals hem intentat fomentar entre els participants la pràctica del senderisme, combinant-les amb la descoberta del país i la pràctica regular dels hàbits saludables.

Incentivant alhora la participació en aquesta activitat, mica a mica omplint l'autocar gran, s'ha volgut assolir aquest objectiu amb el disseny del recorregut de mitges etapes que tothom s'hagi pogut adaptar a la distància dels recorreguts, fent dues parades amb el transport i planificant descobertes o visites culturals en els municipis finals d'etapa, tot això creant un vincle de coneixença i d'amistat entre els participants de les dues entitats excursionistes.

Seguirem tossudament programant noves activitats per tal d'incentivar la participació i facilitar la trobada entre tots els qui cerquem gaudir de noves caminades, mentre descobrim nous paratges, noves companyies i assolim nous reptes.



# CIMS EMBLEMÀTICS, EL REPTA CONTINUA

**El mes de maig i juntament amb companys i companyes d'altres entitats excursionistes de Catalunya, els quals no coneixem en persona, però amb els que hem compartit i compartim l'afició de l'excursionisme com a eina per a gaudir de la muntanya i descobrir el territori, ens trobarem a l'Esquirol, petit poble de la comarca d'Osona on la Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya ens farà a tots plegats un reconeixement per haver assolit l'empeny d'ascendir els primers 100 cims.**



El repte proposava una llista de 100 cims presentada l'1 de juliol de 2006 i ampliada l'1 de gener de 2013 a 308 cims, tots ells representatius i característics de la geografia catalana i amb l'objectiu de donar a conèixer les diferents contrades del nostre país mitjançant l'excursionisme i sense un afany competitiu.

Aquest repte no es va pensar únicament per a les persones més ben preparades, sinó que tothom hi té cabuda, ja que entre els 308, hi ha cims de tota mena, des dels de baixa muntanya fins als 3.000 del Pirineu. L'objectiu de l'activitat dels "100 Cims" va ser i continua sent descobrir i conèixer el país.

Enguany, a partir del mes de juliol es vol donar un nou relleu a aquesta proposta fent una llista de 150 cims emblemàtics d'entre els 308 del catàleg, dels quals per assolir el nou repte caldrà coronar-ne 100, això s'ha pensat per tal d'assolir l'objectiu inicial de descoberta del territori i fer que tothom que hi participi trepitgi la majoria de les comarques de Catalunya. Podreu trobar el nou llistat a la web de la FEEC.

Tot plegat ens proposa un nou al·licient a totes aquelles persones que tot hi haver cobert la primera etapa dels "100 Cims" volem continuar, empenyent-nos a descobrir noves localitzacions que encara no han estat albirades, no-



ves muntanyes que encara estan per assolir, tots ells punts emblemàtics tant per les seves característiques geogràfiques, com per les vistes panoràmiques que ens oferiran des dels seus cims.



Obrint un nou ventall d'experiències sensorials amb tot un reguitzell de noves propostes amb nous companys i companyes, per tal de continuar descobrint cada dia el nostre país, comarca a comarca, muntanya a muntanya, persona a persona. El repte continua...



Agrair a tothom qui ens ha acompanyat en alguna de les més de 115 ascensions del repte, us convidem a seguir compartint el camí amb nosaltres.

***Mònica i Jaume***

# APUNTS DEL VIATGE A XINA

## (20-30 de gener de 2019)

### 1. *The North Face*

En el trajecte de París-Xangai em vaig adonar que alguns xinesos portaven anoracs d'aquesta marca. Després, a Xangai, em sorprengué que *The North Face* tingués tant d'èxit entre els joves i no tan joves. En realitat, la moda senyoreja arreu i no té cap problema per imposar els seus dictats a tota la població mundial amb poder adquisitiu. Els habitants de Xangai, i també els de Pequín, en tenen i per què han de renunciar a un bon anorac que escalfa i no pesa, a unes bones sabates i un llarg etcètera que no sempre ofereix confort i comoditat, però és *fashionable*.

### 2. El barri francès de Xangai o la *Concession française de Changai*

Al centre de la ciutat, a la part sud trobarem aquest barri que encara conserva la retolació dels carrers en xinès i francès. Durant quasi cent anys fou territori francès. I com van arribar els nostres veïns a tenir aquest "*poderío*"? Sí, ja sé que la paraula en català és poder, però m'agrada molt més en castellà ja que li afegeix més matisos. Tot començà amb els anglesos, els quals van introduir a la Xina l'opi que cultivaven a l'Índia. Aquest negoci amb el temps anà de mal borràs i acabà amb guerra, les Guerres de l'Opi. En la segona (1856-1860), l'Imperi Britànic derrotà l'Imperi *Qing* amb el suport dels francesos. La ciutat passà a ser administrada pels occidentals i la France fou la mestressa de la zona.

Jo m'esperava un barri més residencial, amb edificis més luxosos. Potser n'hi van haver, però el que roman són un seguit de carrerons amb edificacions baixes, algunes de les quals encara conserven elements decoratius relacionats amb el modernisme i l'*art déco*.

### 3. Xangai cosmopolita

La ciutat entre els segles XVII i XVIII començà a destacar en el comerç i la indústria tèxtil del cotó. Després de la derrota de la primera Guerra de l'Opi (1839-1842), s'obriren les portes al comerç internacional i tot es revifà. Esdevingué la ciutat més rica de la Xina i els habitants d'entrada estaven contents amb el canvi. Més tard, amb la segona derrota, els occidentals passaren a administrar-la i a controlar bancs, indústries i tot tipus

de negoci. Tanmateix, les desigualtats entre xinesos i forans eren extremes i de mica en mica, en el segle XX, s'anà gestant un moviment de rebuig a les potències estrangeres, entre les quals també hi era el Japó. L'any 1921 es fundà el Partit Comunista a la ciutat de Xangai.



El *Bund*, a la riba oest del riu, ens mostra amb els seus edificis neoclàssics el passat cosmopolita de la ciutat abans de la Revolució i a l'altra banda, enfront mateix, el *Pudong*. El nou Xangai cosmopolita del segle XXI, amb gratacels de fotografia que alberguen el centre comerci-

al i financer més important de la Xina.

Vam gaudir del fantàstic *skyline* a horabaixa, quan el dia estava a punt de deixar pas a la nit i començaven a encendre's els primers llums. Nosaltres vam seguir la tradició turística de fotografiar-lo i fotografiar-nos-hi amb més art o menys. Aquest últim és el meu cas. Tanmateix, estic contenta de les meves fotografies dels edificis emblemàtics del *Pudong* i dels que vèiem des de la finestra de l'hotel. Ara bé, la meva estimada filleta segueix pensant que estic a les beceroles de la fotografia. Com a mínim, he après a agafar bé el mòbil perquè no em surti la foto torta. Tot arribarà, de mica en mica!

#### 4. El jardí de *Yuyuan* (Xangai)

És una petita meravella restaurada del segle XVI. La sort ens acompanyà perquè no hi havia massa gent i vam poder respirar la pau i l'harmonia que desprèn l'indret.

#### 5. Els mitjans de transport

Tenen metros i trens de primera. El Maglev, que fa el trajecte de l'aeroport a la ciutat de Xangai, és el tren comercial més ràpid del món (413 km/h). Es propulsa amb la levitació magnètica que es produeix entre els imants que hi ha a la part inferior del tren i a les vies. Fa el trajecte de 30 Km en 7 minuts i

20 segons. No tens temps ni de seure.

Ara bé, el món dels autobusos és una altra història. Alguns passen amb molta freqüència i altres s'eternitzen com el de l'aeroport i el de la muralla xinesa. Aquest últim ens regalà una experiència religiosa. Com no havíem pogut agafar l'anterior perquè quasi no es podien tancar les portes de tanta gent que volia entrar-hi, vam pujar les primeres decidides a aconseguir el nostre lloc. Era un autobús antic amb dues fileres de seients separades per un passadís; una amb 5 i l'altra, al costat de la finestra amb 2. La majoria dels passatgers eren camperols que tornaven al seu poble. Es respirava bonhomia. Una senyora gran amb un somriure a la cara m'indicà un seient que estava buit. De tant en tant, em mirava de cua d'ull i em somreia.



## 6. El fred de Pequín

Pensava que seria més intens. Fins i tot no vaig arribar a treure de la maleta algunes peces de roba que duia per si la temperatura baixava molt. El fred acompanyat del solet, és sempre més passador. I així foren tots els dies menys l'últim, de manera que vam gaudir de la seva presència en un cel intensament blau. A més, no vaig notar la contaminació. Potser perquè ja hi estic acostumada, a Barcelona molts dies se superen els límits, o bé, perquè eren unes dates vacacionals i molts pequinesos aprofiten per anar al seu poble a celebrar l'Any Nou.

## 7. La Ciutat Prohibida, el Temple del Cel i el Palau d'Estiu (Pequín)

La Ciutat Prohibida fou durant 500 anys la residència dels emperadors de les dinasties *Ming* i *Qing*, de la cort i el centre cerimonial i polític del govern xinès. Actualment una part de les grans col·leccions d'art que decoraven els edificis són al museu de Taipei (Taiwan).

L'emperador *Kangde*, conegut a Occident com *Puyi*, fou l'últim senyor d'aquest immens complex residencial de fusta, reconegut per la UNESCO com el més antic del món construït amb aquest material.

L'altre dia vaig començar a mirar la pel·lícula *L'últim emperador*. Quan l'estrenaren a Barcelona, vaig anar a veure-la; ara me n'adono que només recordava algunes imatges de la Ciutat Prohibida i de la presó on va ser reeducat entre 1949-1959 i condemnat com a traïdor per haver col·laborat amb els japonesos.

El Temple del Cel era visitat pels emperadors (fills del cel) de les dinasties *Ming* i *Qing* per a les cerimònies anuals de pregària al cel perquè els concedissin una bona collita. És molt bonic!

El Palau d'Estiu fou construït pel quart emperador *Qing* de tota la Xina com a residència exclusiva de la família imperial. Durant la segona Guerra de l'Opi, fou quasi derruït per les forces francobritàniques. Tanmateix, a finals del XIX l'emperadriu *Cixi* el restaurà amb els diners pressupostats per a la renovació de la Marina xinesa.

## 8. Els mars de Pequín

Alguns llacs de la ciutat tenen el nom de mar. Nosaltres vam visitar el *Beihai* (mar del Nord), el *Houhai* (mar posterior) i el llac artificial del Palau d'Estiu amb forma de préssec, símbol de la longevitat en la cultura imperial.

A l'hivern, les aigües dels llacs es congelen del tot o parcialment i els pequinesos aprofiten per patinar o lliscar en uns petits tricicles casolans propulsats amb uns bastonets o bé, pedalant. Els patinadors en una zona i els "ciclistes", en l'altra. El primer dia, al parc de *Beihai*, fou una experiència relaxant contemplar-los des d'un banc banyat pel solet. Uns dies després, fins i tot esdevingué engrescadora. Concretament al llac *Houhai*, vam mirar els preus d'aquestes activitats i com ja començava a fosquejar, no ens acabarem de decidir a formar part del grup esportista del llac

## 9. La Muralla Xinesa

Es començà a construir en el segle V aC per protegir-se dels atacs de les tribus nòmades del Nord i també dels diferents estats que formaven el



territori xinès, no sempre uniforme. La majoria de les fortificacions visibles actualment són dels segles XV i XVI quan governava la dinastia *Ming*. El conjunt de fortaleses anava des del mar *Bohai* (est), a uns 300 km de Pequín, fins al desert del Gobi (oest). Es construïa amb els materials de la zona. Prop de Pequín s'utilitzà la pedra calcària; en altres indrets, el granit o el maó cuit.

Hi ha diversos trams visitables des de la capital. Sembla ser que el més turístic i el primer que es restaurà (1957) fou *Badaling*. Després hi ha *Mutianyu*, *Huanghua Cheng*, *Simatai* i *Jinshanling*.

Nosaltres vam anar a *Mutianyu* perquè és menys turístic que el primer tram i els altres estan massa allunyats de Pequín i presenten més dificultat per accedir-hi i caminar-hi. El viatge fou una mica llarg. Vam fer a peu un bon tros des de l'hotel fins la parada del primer autobús, després el segon fou més conflictiu. Primer, ens costà una mica trovar la parada; després, vingué l'espera d'uns vint minuts amenitzada per un seguit de taxistes que s'oferien a portar-nos a *Mutianyu* i finalment, aparegué l'autobús. Com érem molts els futurs passatgers i, en general, estaven més acostumats a assaltar-lo, nosaltres no hi vam poder accedir i ens tocà esperar el següent, que trigà molt més. Curiosament, tots els autobusos de la parada tenien un horari i el de *Mutianyu*, no. Això mateix passa a la parada de l'autobús que va a l'aeroport. A més, totes les informacions que trobes a la parada són en xinès. Sobta perquè a molts indrets de la ciutat hi ha cartells en xinès i en anglès. Potser les autoritats governamentals o municipals intenten desviar els turistes cap altres mitjans de transport, com el taxi o el Maglev. Bé, encara ens faltava un tercer autobús

que ens traslladà fins a l'inici del camí d'ascensió al llarg tram de la muralla. Podies pujar-hi amb telefèric o caminant. És clar quin vam triar. Endavant el camí dels soldats és nostre! I tot té la seva recompensa: trepitjar la muralla xinesa, gaudir de les vistes, imaginar-te el fred que passaven els guaites, fruit del solet que feia aquell dia... Una sortida memorable!

## **10. La lliga antitofu perd una sòcia**

Jo sempre havia dit que no m'agradava el tofu. Tot i que la meua experiència amb aquesta menja era escassa. Curiosament m'abellix el formatge fresc, principalment si és de cabra. Després d'aquest viatge, començo a mirar-lo amb més bons ulls. S'ha de

reconèixer que com tot, la qualitat és molt diversa i no sempre tens la sort d'aconseguir-ne un de bo.

A Xangai, vam sopar en un restaurant que estava a prop de l'hotel i la meua filla demanà un plat amb tofu, que era força bo.

El mateix em passa amb la cuina xinesa! Quan tenia 20 anys aproximadament vaig anar un dia a sopar a un restaurant xinès. En aquella època estaven de moda i a més, eren barats. No em va agradar gens ni mica. Tot sortint del local, vaig pensar que la cuina xinesa i jo érem incompatibles.

Ara bé, el temps fa desdir-nos d'algunes asseveracions categòriques. He de reconèixer que, de mica a mica, estic descobrint aquest món culinari.

Deu apunts sobre un viatge que durà de 10 dies:



⇒ Apunts de turista que es mou pel centre de la ciutat i no trepitja els barris més perifèrics

⇒ Apunts de turista que s'espavila pel seu compte perquè té una companya de viatge que parla xinès, la meua filla

⇒ Apunts sobre Xangai i Pequín, que són amb Hong Kong les ciutats més importants del país

Tanmateix, la Xina és immensa i suposo que el món rural és una altra història, no tant de flors i violes!

**Isabel Reina**

# CAMINADES DE MARXA NÒRDICA

**No t'agrada entaforar-te en un gimnàs per fer exercici físic, doncs, vine amb nosaltres a fer Marxa Nòrdica!**

## **Gaudiràs dels avantatges de la Marxa Nòrdica**

- Moviments segurs, saludables i biomecànicament correctes
- Correcta alineació del cos i la postura
- Moviments fluids i naturals que agrupen els músculs de la part superior, central i inferior
- Simetria i entrenament del cos sencer
- Augment de la circulació sanguínia i del metabolisme
- Alternança constant d' activació i relaxació dels músculs involu-  
crats

### **a més a més:**

del joc de blaus entre el mar i el cel  
de la revifada del Besòs i el Llobregat  
de la Serralada de Collserola  
dels parcs de la ciutat

**i sobretot:** d'una bona companyonia





## ACTIVITATS MARXA NÒRDICA D'AQUEST TRIMESTRE

### ABRIL



Diumenge 7, Pineda Can Camins (Prat del Llobregat)

Divendres 12, Passeig Marítim de Barcelona fins a Sant Adrià

Divendres 26, platja de Castelldefels

### MAIG



Divendres 3, Turó de la Peira, Parc de 9 Barris i Parc Guineueta

Dissabte 11, Parc de Cervantes, Jardins Vil·la Cecília, Vil·la Amèlia...

Divendres 17, Badalona-Montgat (subhasta del peix)

Diumenge 26, Els Gallecs (Mollet-Parets)

### JUNY



Diumenge 2, llera Besòs fins la Casa de les Aigües (visita guiada)

Divendres 7, Collserola

Divendres 14, platja de Castelldefels

Divendres 28, platja de Castelldefels

# 54a Exposició Fotogràfica

Sala Camañes del 17 al 24 de maig  
mès info i bases a [www.sefm.cat](http://www.sefm.cat)  
[info@sefm.cat](mailto:info@sefm.cat)

# sefm



## Resum de les bases

Podeu consultar les bases completes al web [www.sefm.cat](http://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 10 de maig a les 21'00h

### VEREDICTE:

votació popular del 17 al 24 de maig

### LLIURAMENT DE RECONeixEMENTS:

24 de maig a les 20'00h a la sala d'exposicions "Manuel Camañes"

### EXPOSICIÓ:

del 17 al 28 de maig

### RECOLLIDA D'OBRES:

del 28 de maig al 28 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€

## ACTIVITATS SOCIS I SÒCIES SEFM



**Sot de l'Infern - Montseny - Veterans SEFM**



**Dones i 3000 - Camí Estany Gento - Eulàlia García**



**Les fabriques de Palautordera - Veterans SEFM**



**Sant Pere de Vilamajor - Veterans SEFM**



**Santa Maria de Palautordera - Veterans SEFM**



**Tagamanent Veterans SEFM - Josep Vallès**



**Dones i 3000 - Cap del Verd - JFS**



**Entorns de Barcelona - El Prat - Xavier Ripoll**

## ACTIVITATS SOCIS I SÒCIES SEFM



**100 CIMS: Cap del Verd - JFS**



**Dones i 3000 - Santa Magdalena de Gosol- JFS**



**Entorns de Barcelona - Ca l'Agustí - Montseny**



**GR 92 - L'Escala a Torroella**



**GR 92 - Castell de Montgrí - JFS**



**GR 92 - Torroella a Begur**



**Manteniment GR 83 - La Selva**



**Manteniment GR 83 - Osor - Teresa Vidal**

## ACTIVITATS SOCIS I SÒCIES SEFM



**Marxa Nòrdica - Laberint d'Horta - Isabel Reina**



**Preparatiu 22a Mostra Fot. i Audiovisual Muntanya**



**Senderisme - Casserres - JFS**



**Mola de Sant Llorenç del Munt - Lúdia Cabré**



**Retirada del Pessebre de Collserola**



**Sortida Urbana - Parc Diagonal Mar**



**Marxa Nòrdica - Montjuic - Isabel Reina**



**Pic de Sallfort - Lúdia Cabré**

## ACTIVITATS SOCIS I SÒCIES SEFM



**Sortida Urbana - Museu del Disseny**



**Camarassa - Veterans SEFM**



**Font del Rector - Veterans SEFM - Jordi Cabré**



**Santuari de Lord - Veterans SEFM**



**Ermita de Sant Jordi - Veterans SEFM**



**Roques de Canalda - Veterans SEFM**



**Sant Martí de Tous - Sentfores - Veterans SEFM**



**Castell de Monsoriu - Veterans SEFM**

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

**Benvolguts consocis i consòcies, Tres mesos han donat per molt, i el primer que farem és tornar a començar. La història de la que us vull parlar té nom propi, la comissió de la Cursa.**

Ja fa un bon grapat d'anys que en sóc "currele". Les meves fonts parlen de què els portava la base de dades, també portava les inscripcions MANU-ALS, amb l'ajuda inestimable de la Lúdia.

Però en farà uns quants que formo part de la Comissió de la Cursa, formada per quatre integrants:

Els quatre genets de l'apocalipsi: Victòria, Guerra, Gana i Mort. Jo gana en tinc. Entre els altres tres s'hauran de repartir els altres genets... urps, no, que a algú li tocaria la mort, i com que no cal, no?... a veure un altre grup il·lustre de quatre... Els tres mosqueters (Athos, Porthos i Aramis) i d'Artagan.

No recordo molt bé la història d'Alejandro Dumas, però agafant com a referència d'Artacan i els tres gossos mosqueters, que recordo millor, el d'Artacan em toca a mi. Sóc el més jove. Pontos, Dogos i Amis se'ls hauran de repartir entre els altres tres ( je, je, je). Tots tenim una funció, o més d'una.



El més jove, o sigui jo, em dedico a coordinar les noves tecnologies... twitter, facebook, web, i contacte amb els dissenyadors de samarreta i cartells triptics. També porto la gestió del compte electrònic [cursa@sefm.cat](mailto:cursa@sefm.cat), i tota la creació dels documents amb relació a l'administració. El dia de la Cursa, començo el dia a la taula de 'marrons' per a intentar canalitzar qual-

sevol situació que surti de la normalitat, amb les inscripcions... us asseguro que no són poques! Després, una mica de tot, i finalment, preparar els trofeus per a fer-ne entrega en el moment que es coneixen les classificacions.

En Quim porta tota la relació amb els proveïdors i/o 'esponsors', que també puc dir que és difícil... ningú deixa anar més d'un 'duro' tan fàcilment... El dia de la Cursa, s'encarrega que tot flueixi... és un crack.

En Josep,... bé, el Formatger, porta tota la relació amb la Federació Catalana d'Atletisme. Ell, com a responsable parla amb la tècnica del Districte, que sempre ens diu que se li adreça com a Senyor Formatger... li fa molta gràcia. És l'ànima de la cursa, i com a tal, el dia de la Cursa, simplement està... és el que tenen els capos... només cal que estigui. Entrega els premis grossos. És el puto crack.

En Josep,... bé, el Sede, porta tota la relació amb la Guàrdia Urbana, s'encarrega del contacte amb l'escola JMZafra, i el dia de la Cursa obre la cursa, situa i retira els punts quilomètrics que prèviament ha mesurat... és l'altre puto crack.

Això no pot acabar així, em sap greu, però ho hem de tornar a començar... la història de la que us vull parlar té nom propi... els voluntaris que fan possible que any rere any, amb infinitat de feines i feinetes, la cursa sigui un èxit. Us mostrem un tastet, sabem que sou molts més...



**Aquest escrit va per vosaltres, mil gràcies!**

**Jaume Cañas**

# DONES ALPINISTES

**En el mes de març se celebra el dia internacional de la dona (8 de març), va ser el 8 de març de 1975 quan l'ONU (Organització de les Nacions Unides) va proclamar el Dia Internacional de la Dona. Vaig recordar que també va ser l'any 1975 quan la primera dona a la història va conquerir l'Everest, ella era: Junko Tabei (1939 – 2016)**

És clar, llavors no pots evitar anar pensant en alguns fets rellevants que van passar l'any 1975, alguns molt significatius per a la nostra història, com acabar amb la dictadura franquista i començar la transició amb la mort del dictador F. Franco.

Abans de parlar de Junko Tabei, voldria fer un recordatori breu d'alguns fets d'aquell any, hi ha moltes coses a posar, van ser un any de molts canvis polítics, accidents, independències, conflictes, lleis, etc. i com no sóc capaç de posar-ho tot i que tampoc se com va anar tot plegat, només aquest petit recordatori:

- Margaret Thatcher és escollida presidenta del Partit Conservador Britànic.
- El Tribunal Constitucional Italià admet l'avortament terapèutic.
- A Londres un tren de metro xoca contra la paret del final de línia i morent 44 persones.
- Hi ha un atemptat a Madrid, contra la creu del Valle de los Caidos.
- Comença la Guerra Civil al Liban, entre cristians i musulmans, intervenen Israel i Síria.
- La Reina Isabel II d' Anglaterra nombra Cavaller a Charlie Chaplin.
- Als Estats Units, Bill Gates i Paul Allen creen l'empresa Software Microsoft.
- Acaba la guerra del Vietnam.
- A Lagos (Nigèria), 15 països africans firmen el Tractat de Lagos, creant la Comunitat Econòmica dels Estats d'Àfrica Occidental.
- Moçambic, Cabo Verde i Angola s'independitzen de Portugal.
- A Espanya comencen els atemptats i assassinats per part del GRAPO.

- La dictadura franquista executa els últims 5 afusellaments.
- En un accident miner a Figols (Catalunya) moren 30 miners.
- Invasió del Sàhara Occidental per Marroc, es coneix com la Marcha Verde
- Mor el dictador F. Franco, acabant amb la dictadura franquista i Juan Carlos de Borbón és proclamat rei d'Espanya, comença una monarquia sense ser votada pels ciutadans.

Ho deixo aquí, està clar que hi ha infinitat de notícies i rellevants, però amb aquestes ja anem fem memòria.



Ara sí, Junko Tabei: Va néixer el 22 de setembre de 1939 a Miharu (Fukushima) el nord-est del Japó. Va descobrir la seva passió per les muntanyes en una sortida escolar al Mont Nasu (1917 m.) Els pocs recursos familiars no li van permetre anar sovint a les muntanyes durant la seva adolescència.

Ja a la universitat, es va graduar en literatura anglesa i educació (entre els anys 1958-1962), va formar part del club d'alpinisme universitari, on es va sentir poc acceptada per part dels seus companys nois. Això va fer que decidís crear (1969) el Ladies Climbing Club (LCC) Japonès.

Va fer formació com alpinista, durant aquesta formació va fer cims com el Monte Fuji al Japó o el Matterhorn als Alps.

Les dones del Club, des del principi, van tenir com objectiu organitzar una expedició femenina als Himàlaia. Eren un grup de dones fortes i decidides i en el desafiament masculista van trobar una forta motivació, així que no van tardar en fer la seva primera gran ascensió, va ser el 1970 fent el cim de l'Annapurna III (7555m.) per una nova ruta a la cara sud, fent cordada amb Hiroko Hirakama i dos sherpes.

Com ja he dit i aprofitant que l'any 1975 l'ONU va declarar l'any internacional de la dona, van demanar el permís al Nepal per a una expedició japone-



sa formada per 15 dones i liderada per Eiko Hisano (només donaven un permís a l'any, en aquella època) i els el van donar.

L'expedició va començar a treballar a principis de primavera la ruta normal. El 4 de maig, el campament d'alçada que l'expedició havia situat a 6300 m. va ser escombrat per un allau amb les alpinistes i sherpes el seu interior. Junko Tabei va quedar enterrada durant uns sis minuts fins que el seu sherpa

va aconseguir alliberar-la. No hi va haver pèrdues personals.

Dues setmanes més tard d'aquell incident, el 19 de maig de 1975, Junko Tabei es convertia en la primera dona en fer el cim de l'Everest, en companyia del sherpa Ang Tshering. Un cop va fer el cim de l'Elbrus (l'any 1992) també es va convertir en la primera dona en fer les "Siete Cumbres", els cims més alts de cada continent.

Vull afegir que Junko Tabei, a més de ser la primera dona que mira el món des del cim més alt, també va ser la primera a mirar d'igual a igual els seus companys alpinistes. A principis dels anys 70 ser dona i alpinista era molt dur. Elles a diferència del homes, no carregaven només amb les pesades motxilles quan anaven a les muntanyes, sinó també amb una pesada càrrega de prejudicis masclistes. Gràcies a dones com ella, les coses han canviat i, encara que segueixen havent-hi prejudicis, ja no és gens fàcil dir qui fa millor els cims.

L'any 2000 va publicar una tesi universitària sobre el problema de les escombraries en els Himàlaies. Va ser presidenta d'Himalayan Adventure Trust of Japan, una organització dedicada a la protecció del medi ambient a les muntanyes.

Junko Tabei va morir el 20 d'octubre de 2016, als 77 anys, a causa de càncer en un hospital de Kawagoe (Saitama) als afores de Tokyo. Estava casada i era mare.

Fins al proper butlletí!

**M. Teresa Vidal Creus**

# CONCURS de RESSENYES de MUNTANYA

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

CONCURS de  
RESSENYES  
de MUNTANYA  
(2014)

1r premi MB: Els 6 Russell

Autor: Albert Torres Marsal

## INTRODUCCIÓ

Ruta que, des de l'estany de Llauset (La Ribagorça), ascendeix als 6 cims del massís dels Russell, tots per sobre els 3.000m. Conformen la part oriental del massís de la Maladeta i són una talaia privilegiada sobre bona part del Pirineu d'Osca, el lleidatà i l'occità. Eclipsats pel proper Aneto i menystinguts per la llarga i garrotxina aproximació a què obliguen (aspecte que canviarà amb el nou refugi que està construint la FAM<sup>1</sup> prop de l'estany del Cap de Llauset), els Russell gaudeixen d'un ambient solitari i gens massificat. L'entorn erm i rabiosament pedregós en el que t'empenyen, els confereix una singularitat de les que deixa petja. Des de Llauset fins al coll de Vallibierna seguirem el GR-11. Des d'aquest coll, i per tot el rosari de cims que farem, ja no seguirem cap sender i els grans blocs de roca esdevenen els amos i senyors de la zona.

1) FEDERACIÓN ARAGONESA DE MONTAÑISMO

# FITXA TÈCNICA

## DADES TÈCNIQUES

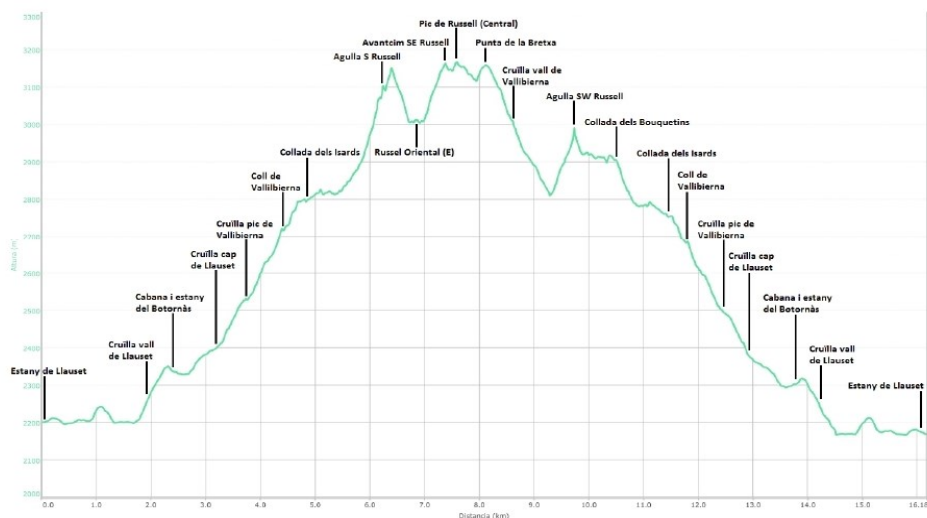
### ELS 6 RUSSELL

|                    |                                                                                                                                                                                                                                                            |         |         |         |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|---------|
| Data               | 25 de setembre de 2014                                                                                                                                                                                                                                     |         |         |         |
| Zona               | Pirineu central - Osca - Vall de Barravés                                                                                                                                                                                                                  |         |         |         |
| Inici ruta         | Estany de Llauset (2.200 m). S'hi arriba des del poble d'Aneto (vall de Barravés) per carretera irregularment asfaltada. Fora de l'hivern el túnel que hi ha abans de l'estany és obert al trànsit (a l'hivern únicament s'hi permet el pas de caminants). |         |         |         |
| Final ruta         |                                                                                                                                                                                                                                                            |         |         |         |
| Distància          | 16 kms                                                                                                                                                                                                                                                     |         |         |         |
| Desnivell acumulat | Ascens                                                                                                                                                                                                                                                     | 1.600 m | Descens | 1.600 m |
| Alçada             | Màxima                                                                                                                                                                                                                                                     | 3.207 m | Mínima  | 2.200 m |
| Temps              | Total                                                                                                                                                                                                                                                      | 10:15 h | Efectiu | 8:45 h  |
| Dific. física      | ALTA. Es camina durant hores entre grans i caòtics blocs rocallosos. Important desnivell per terreny trencacames.                                                                                                                                          |         |         |         |
| Dific. tècnica     | MITJA-ALTA. Passos de II+ a la canal dels Blocs Enclastats o grim pant i desgrim pant de les agulles. Per davallar de l'Agulla Sud-Oest es pot rapelar.                                                                                                    |         |         |         |
| Dific. orientació  | MITJA. A partir del coll de Vallibierna i fins que hi tornem de baixada no seguirem cap sender fressat. Només algun rastre puntual i fites escadusseres.                                                                                                   |         |         |         |
| Dific. psicològica | MITJA-ALTA. La ruta es pot allargar fàcilment més de 10 hores, per terreny escabros. Cal estar avesat a grimpar i desgrimpar en passos aeris.                                                                                                              |         |         |         |
| Material           | El propi d'alta muntanya estival. <b>Casc molt recomanable</b> , especialment per a la canal dels Blocs Enclastats de l'Agulla Sud. <b>Material de ràpel opcional</b> per a l'Agulla Sud-Oest (hi ha una corda fixa instal·lada i en bon estat)            |         |         |         |
| Cartografia        | "Aneto-Maladeta" 1:25.000 Ed.Alpina. 2006-2007 (actualització 2013)                                                                                                                                                                                        |         |         |         |

## MAPA



## PERFIL ASIMÈTRIC



<sup>2</sup> Les petites divergències en les alçades del perfil de la ruta es deuen al marge d'error altimètric del GPS

## DESCRIPCIÓ RUTA

### 1. ESTANY DE LLAUSET (2.200 m)

Prenem el GR-11, vorejant la riba esquerra de l'estany de Llauset, fins al riu del Cap de Llauset. Abans d'aquest, en una cruïlla, oblidem el sender que puja a la dreta. Porta a un antic pont desaparegut. Pel viarany de l'esquerra arribem a una passera de fusta minimalista que creua el riu.

### 2. CRUÏLLA VALL DE LLAUSET (2.250 m) P0:30h-T0:30h

Troblem el cartell del camí que, per ponent, baixa de la vall de Llauset, clàssic descens del Vallibierna i el Culebres. Nosaltres seguim el GR-11 amunt vers gregal.

### 3. CABANA I ESTANY DEL BOTORNÀS (2.350 m) P0:10h-T0:40h

Emergim en un collet amb una gran fita. A la dreta tenim la cabana del Botornàs, antic recer de pastors apte per a refugi lliure. A tocar s'obre l'estany homònim, encotillat en un esvelt circ. Seguim aigües amunt acompanyant el riu del Cap de Llauset, primer per la riba esquerra, i després per la dreta.

### 4. CRUÏLLA CAP DE LLAUSET (2.410 m) P0:20h-T1:00h

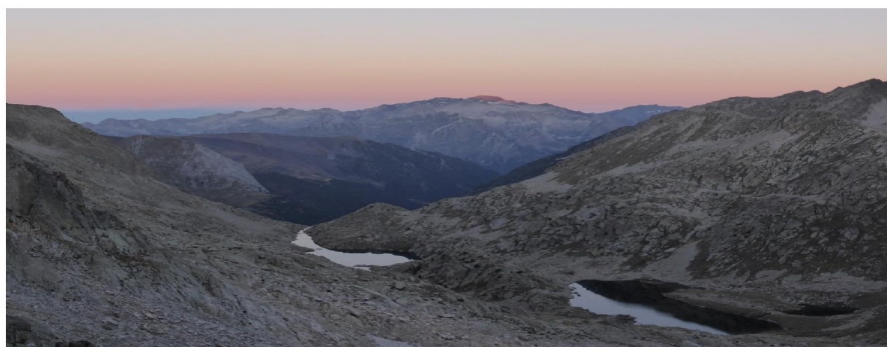
Cartell indicador. Obviem la variant del GR vers gregal, cap a l'estany del Cap de Llauset, i prenem la direcció dels Ibons i el pic de Vallibierna, vers mestral.

### 5. CRUÏLLA PIC DE VALLIBIERNÀ (2.520 m) P0:10h-T1:10h

Joguinegem amb les aigües provinents de l'estany Xelat fins aquesta cruïlla que ens separarà definitivament del camí del pic de Vallibiernà. Seguim les indicacions del cartell present, vers tramuntana, cap al coll de Vallibiernà.

### 6. COLL DE VALLIBIERNÀ (2.732 m) P0:25h-T1:35h

El sender s'endureix virant a mestral per encarar la primera gran zona rocosa. El camí s'encaixona fent-se més exigent fins al coll. Des d'aquí, vers ponent lluquem el llunyà Posets, mentre als nostres peus tenim els ibons de Vallibiernà. A llevant, l'estany del Cap de Llauset, i més enllà els Besiberris i la Punta Alta, que capitanegen la bateria de crestalls pallaresos i occitans. A tramuntana la collada dels Isards i la mola dels Russell, colrada delicadament per l'incipient sol que en suavitza la seva rusticitat. Aquí abandonem el GR-11.



*El Posets il·luminat per les primeres llums del dia i els ibons de Vallibiernà des del coll de Vallibiernà*

### 7. COLLADA DELS ISARDS (2.807 m) P0:20h-T1:55h

Mantenint cota les fites ens guien en l'aspre flanqueig cap a la collada, on gaudim de noves vistes. A migjorn, exultant el Vallibiernà. A gregal refulgeix l'estany del Cap de la Vall, i més enllà, superant l'estimball homònim, l'afuada cresta de Salenques. El massís dels Russell se'n mostra ara més vast. S'intueix la cicatriu que l'esberla, a tocar de l'Agulla Sud, anomenada canal dels Blocs Enclastats per dos grans blocs de pedra entaforats al mig de la canal, un dels quals superarem per sota.



*El vessant llevantí dels Russell des de la collada dels Isards*

Progressem incòmodament entre moles pedregoses, amb la canal com a referència. En aquesta és recomanable posar-se casc. El terreny hi és molt inestable i amb petites esllavissades espontànies. En grup s'hi ha d'anar amb cura ja que el pas de persones ocasiona despeniments de pedruscall.

Dins la canal trobem fites que ens decanten grimpant a la dreta. Després d'un flanqueig sortim al tram final on reconeixem el bloc enclastat que superarem per sota. Cal endinsar-se al menut i evident cau, en posició llastimosa, i fent contorsionisme aprofitar els esquifits suports per superar un pas de II+. Sortirem al collet de l'Agulla Sud, ubicada a la nostra esquerra malgrat n'haguem perdut la perspectiva.

### **8.AGULLA SUD RUSSELL (3.095 m) P1:50h-T3:45h**

Cal grimpar i decantar-se cap a la paret llevantina fent un flanqueig aeri amb bones preses. Una darrera i ràpida grimpada ens col·loca sobre el 1r tres mil on només hi podem recolzar el cul. Tenim fantàstiques vistes sobre el Vallibierna i una panoràmica paorosa sobre la canal que haurem de pujar a continuació.

Baixem sense complicacions i comencem a grimpar amb bons agafadors arreu, per la dreta de la contundent canal vista des del cim (val la pena fer una ullada a la ferotge estampa de l'Agulla Sud des d'aquí). Enllestida aquesta som al capdamunt del massís dels Russell, al nus que uneix les crestes cimeres.



*L'agulla Sud des de la canal d'ascens al massís dels Russell. Just al darrere el coll de Vallibierna per on hem passat*

### **9.RUSSEL ORIENTAL (3.042 m) P0:50h-T4:35h**

Des d'aquí, sorprenentment, baixarem un tram llarg i rocallós fins al 2n tres mil. És el més allunyat però és un excel·lent mirador sobre el Mulleres, les Salenques i les seves agonitzants congestes, o sobre la pròpia cara meridional dels Russell.



*El massís dels Russell des del Russell Oriental. A l'esquerra es dibuixa la diagonal de la via clàssica d'ascens per llevant. A la dreta la cresta Margalida-Tempestades i la congesta de les Salenques*

### 10.AVANTCIM SUD-EST RUSSELL (3.205 m) P0:35h-T5:10h

Retornem al nus de crestes i gairebé sense voler, assolim el 3r tres mil. Recuperem les panoràmiques sobre el Posets, i d'altres senyors del Pirineu com el Cotiella, Perdiguero, Crabioules, etc. Més proper ja treu el cap, imponent, l'Aneto.



*La cresta dels Russell des de l'Avantcim, que finalitza amb l'Aneto com a punt culminant. Més enllà, d'esquerra a dreta el Cotiella, Posets, Perdiguero i Crabioules*

### 11.PIC DE RUSSELL (CENTRAL) (3.207 m) P0:10h-T5:20h

Fins aquest tenim dues opcions. Per la cresta, inicialment assequible, però amb un parell de passos finals complicats, o pel vessant meridional d'aquesta, per un assequible senderó desdibuixat. Aquest cop, a l'anar sol, prenc l'opció senzilla, flanquejant pel vessant de Vallibierna fins a remuntar el cim, assolint així el 4t tres mil i punt culminant dels Russell.



*Vall i cresta de les Salenques des del pic de Russell*

**12. PUNTA DE LA BRETXA DE RUSSELL (3.195 m) P0:30h-T5:50h**

Seguim per la carena (la cresta ja ha desaparegut) vers llevant, reüllant els espadats que s'esbalcen cap a les Salenques. Caminem enmig d'un enllosat irregular de rocs que ens du fins al 5è tres mil. Arribem fins a la bretxa per contemplar la dentallada que en el seu dia va aturar al comte Russell en el seu crestejar cap a l'Aneto.



*La carena integral dels Russell des de la punta de la Bretxa*

**13. CRUÏLLA VALL VALLIBIerna (3.040 m) P0:30h-T6:20h**

Retrocedim un xic decantats a migjorn i localitzem les fites que indiquen la canal per on baixarem del massís. Malgrat ser contundent i descomposta assolim sense problemes la part baixa del camí del Russell des de Vallibierna.

L'agafem i desemboquem en l'immens pedregar meridional de Llosàs. Aquí abandonem el camí del Russell per, entre fites disperses, resseguir les parets del massís, vers xaloc, enmig de rocalla caòtica. Guanyem imponents vistes sobre l'Agulla Sud-Oest mentre l'anem rodejant cercant la seva canal llevantina. Un cop rodejada remuntem 150 metres de desnivell i ataquem la pronunciada canal, terriblement descomposta.



*Canal llevantina d'accés al collet de l'Agulla Sud-Oest*

### 14. AGULLA SUD-OEST RUSSELL (3.029 m) P1:05h-T7:25h

Al collet veiem la corda fixa instal·lada a l'agulla per si es vol rapelar de baixada. Trobarem passos de II+. Iniciem l'ascens per la dreta i després cap a l'esquerra cercant una ampla fissura. L'inici d'aquesta és el pas més complicat malgrat que els agafadors hi són boníssims. Superat això la grimpada és ràpida, elegant i amb bons suports fins assolir el 6è i darrer tres mil.

De baixada desgrimpem fins a la part inferior de la fissura, on encarats a la roca, superem amb compte aquest punt més complicat. Als avesats a desgrimpar no els caldrà rapelar.



*Canal d'ascens i descens de l'Agulla Sud -Oest amb la corda fixa instal·lada*

### 15. COLLADA DELS BOUQUETINS (2.939 m) P0:45h-T8:10h

Ara prenem, vers llevant, un vastíssim camp d'enormes blocs, orientant-nos cap a una menuda canal que ens permet superar un fil rocallós i resseguir la seva carena vers xaloc, fins a intuir la collada que els mapes marquen clarament, però que no és tan evident sobre el terreny.

Desgrimpem amb cura la menuda osca endinsant-nos en el desgavell llevanti de pedres dels Russell, ja recorregut de bon matí seguint la canal dels Blocs Enclastats.

### 7. COLLADA DELS ISARDS (2.807 m) P0:25h-T8:35h

L'assolim altre cop en progressió de mala petja, vers xaloc, sense fites clares. A partir d'aquí ja només ens queda desfer de baixada el camí trescat a trenc d'alba.

### 6. COLL DE VALLIBIERNA (2.732 m) P0:15h-T8:50h

Recuperem de nou el GR-11 que ja no abandonarem.

### 5. CRUÏLLA PIC DE VALLIBIERNA (2.520 m) P0:20h-T9:10h

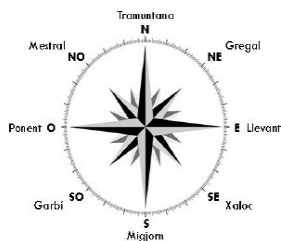
Observem el nou refugi que la FAM està construint als peus del pic de la Solana de Llauset. Sembla pròxima la seva inauguració.

### 4. CRUÏLLA CAP DE LLAUSET (2.410 m) P0:10h-T9:20h

### 3. CABANA I ESTANY DEL BOTORNÀS (2.350 m) P0:10h-T9:30h

### 2. CRUÏLLA VALL DE LLAUSET (2.250 m) P0:15h-T9:45h

### 1. ESTANY DE LLAUSET (2.200 m) P0:25h-T10:15h



# RECEPTES DE CARMANYOLA

## Carquinyolis casolans

### INGREDIENTS

- 150 g d'ametlles crues amb pell
- 160 g de sucre
- 280 g de farina
- 1 cullerada de llevat en pols
- 1 cullerada d'anís
- 1 culleradeta de canyella (opcional)
- Ratlladura de llimona
- 5 cl d'aigua
- 1 ou
- Rovell d'ou per envernissar els carquinyolis



**CONSELL PER TALLAR-LOS**  
fes-ho amb un ganivet que no sigui de serra i donant-hi un cop sec

### ELABORACIÓ

- Fem un volcà amb la farina i posem a dins tots els ingredients (excepte el rovell d'ou que serà per envernissar). Ho anem amassant tot fins que quedi una mescla que no s'enganxi.
- Amb aquesta massa, farem barres allargades d'uns 4 cm i les col·loquem sobre la safata del forn.
- Batem el rovell amb una cullerada d'aigua i, amb l'ajuda d'un pinzell, pintem els carquinyolis.
- Ho posem al forn, preescalfat a 180°C, durant 14 min.
- Quan veiem que estan daurats, els retirem, els tallem en trossos d'1cm en forma diagonal i els posem 10 min. més fins que estiguin cruixents.

**Mònica Pedret**

*Article patrocinat per*



**NAVAS**  
CLÍNICA DENTAL

c. Navas de Tolosa, 292-294 Ent 3º  
08027 Barcelona  
Email: [recepcio@clinicnavas.com](mailto:recepcio@clinicnavas.com)

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

Premi del Públic *In memoriam* Jordi Hernández  
22a Mostra d'Audiovisuals i Fotografia de Muntanya



DIPÒSIT LEGAL

B-48483-95

Imprès: Espai Gràfic Audiovisual  
2004 SLL

SECCIÓ EXCURSIONISTA DEL FOMENT MARTINENC

C/ Provença, 591 - 593 08026 BARCELONA Tel.934 357 376 [www.sefm.cat](http://www.sefm.cat) /  
[info@sefm.cat](mailto:info@sefm.cat) / [butlleti@sefm.cat](mailto:butlleti@sefm.cat)



Ajuntament de  
Barcelona

[bcn.cat/  
santmarti](http://bcn.cat/santmarti)

[facebook.com/bcn santmarti](https://facebook.com/bcn santmarti)  
[twitter.com/BCN\\_SantMartí](https://twitter.com/BCN_SantMartí)