



més que muntanya

sefm₁₆₅

Butlletí de la Secció Excursionista del Foment Martinenc
www.sefm.cat set, oct, nov i desembre'19



**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

*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: Camí del Coll de Ballibierna als estanys de Coma Arnau - Sortida Dones i 3000, Tuc del Cap de Llauset, **Autor:** Jaume Figuera

Disseny portada: Jaume Figuera **Contraportada exterior:** 40a Cursa Popular de Sant Martí

Pàg. 3: Editorial **Pàg. 4 a 14, 19 a 29:** Col·laboracions **Pàg. 15 a 18:** Fotos activitats **Pàg. 30:**

Informació SEFM **Pàg. 2, 31:** Anuncis **Elaboració:** Montse Alba

EDITORIAL

Benvolguts companys,

Un dels meus rituals matinals és esmorzar a la cuina tot contemplant la fotografia del mes del calendari de la SEFM. Unes roselles en un mar d'espigues de blat, una barca pesquera custodiada per gavines, unes vaques que em miren... Totes són de companyes i companys que han sabut captar l'instant màgic o colpidor de les imatges d'altres geografies o d'aquí: a la ciutat, als camps, als boscos i a les muntanyes. Jo en gaudeixo cada dia i espero que tots vosaltres també.

La fotografia del mes del calendari m'ha fet pensar que ja és hora de presentar la nova temporada. Com tots estem molt engrescats a realitzar moltes activitats i a pensar-ne de noves, hem afegit més sortides d'Alta Muntanya i un nou cicle: Sortides Clàssiques.

Les activitats d'Alta Muntanya són com a mínim de 2 dies, concretament aquest trimestre tenim sort perquè podrem gaudir d'uns quants ponts i per tant d'un parell de sortides d'aquesta modalitat.

Les Sortides Clàssiques es faran en diumenge i el desplaçament serà amb autocar. Així tindrem més oferta per al cap de setmana. Aproximadament 2 diumenges al mes, GR92 i Sortides Clàssiques i quasi tots els dissabtes, o bé Sortides Urbanes o Caminades o Descoberta dels entorns de Barcelona i de tant en tant alguna Marxa Nòrdica. Els dimecres, les dues Sortides de Veterans i la majoria de divendres al matí, les caminades de Marxa Nòrdica.

La llista d'activitats s'ha allargat i, potser, més endavant s'ampliarà ja que hi ha un nou projecte en perspectiva.

No oblideu que la Cursa Popular de Sant Martí és el dia 3 de novembre i que calen voluntaris per a la tarda de dissabte i per al diumenge. Si no formeu part del whatsapp de la Cursa, poseu-vos en contacte amb la Junta Organitzadora o amb Secretaria.

Ara vénen uns bons mesos per a gaudir dels colors del bosc, de la fresqueta, dels bolets i d'alguns indrets emblemàtics del nostre país que espero podran recuperar el silenci i l'encant que els caracteritza.

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

Isabel Reina



CAMÍ DE CAVALLS (II)

Ciutadella-Cap d'Artrutx:

De mica en mica ens vam anar acomiadant de la bella Ciutadella. El port, la Torre des Castellar construïda pels anglesos entre 1799-1802- i Cala Blanca. Són 7 km d'asfalt passadors i si el dia acompanya -com va ser en el nostre cas- es pot gaudir d'una magnífica panoràmica de la badia de Ciutadella i de l'illa de Mallorca.

A partir de Cala Blanca comença

el roquissar fins arribar al Cap d'Artrutx. Un retrobament amb un paisatge similar al de l'entrada a Ciutadella per la ruta septentrional. Per tant no hi podien faltar l'estepa blanca i l'estepa negra nanes com la resta de la vegetació que en aquests sòls s'arrauleix en petits conjunts per fer front al vent. L'estepa negra té les flors blanques i l'estepa blanca, de color rosat. L'adjectiu de la primera és perquè les fulles són més fosques i quan a l'estiu es panseixen es tornen d'un color negrós. En l'etapa següent les trobarem més ufanoses i també vam conèixer l'estepa blava, la qual s'assembla a la blanca i es distingeix perquè les fulles són més verdoses i les flors són d'un rosat tirant a lilós. En realitat, gairebé sempre ens feren companyia!

Cap d'Artrutx - Cala Galdana

La caminada començà al Far o Farola -com li diuen a Menorca- d'Artrutx. Després de 2,5 km que van transcórrer gairebé per una urbanització, el camí s'endinsà en el litoral verge del sud de Ciutadella fins a Cala Galdana. En aquestes platges, com en moltes altres de l'illa, és freqüent trobar



restes de posidònia oceànica acumulades a la sorra. És una planta subaquàtica que té un paper molt important en el funcionament de l'ecosistema marí i també n'és un indicador de la bona salut. La platja de Son Saura (Bellavista), Cala Turqueta, la mítica- per als que ja passem del mig segle- Cala Macarelleta, Cala Macarella i després de caminar per un extens pinar i gaudir de la visió d'unes cabres que aprofitaven la tarda per alimentar-se, arribàrem a Cala Galdana. El final de l'etapa fou una meravellosa cala força malmesa per l'explotació turística. Quina pena!



El segon dia aparegueren uns altres fidels companys del Camí de Cavalls, els albons. Són unes plantes que creixen a les vores del camí, als marges dels camps, a les garrigues, etc., menys als terrenys llaurats. Poden arribar a fer el metre i mig d'alçada. Nosaltres els trobarem florits i alguns força espigats; després, a l'estiu, quan s'assequin canviaran de nom i seran les caramuixes. Les Balears i Girona són l'hàbitat d'aquesta planta als Països Catalans. Concretament, al Baix Empordà hi ha un poble que es diu Albons.

Com feia bon temps i teníem ganes d'estrenar la temporada de banys a la platja, vam fer un primer intent a Cala Macarelleta i un segon a l'etapa següent, a la platja de Binigaus. En realitat, només fou un bany de peus perquè l'aigua estava gelada i no ens convidava a ser més agosarades. La caminada del segon dia per la riba de la platja va ser més llarga perquè Binigaus és molt més extensa que Macarelleta. Tanmateix, no hi va haver un tercer intent a Calescoves, paratge tan meravellós com els anteriors que convidava a sentir el tacte de la sorra blanca i l'aigua transparent amb tonalitats blau turquesa des de la llunyania.

El primer dia quan ens sortíem de Ciutadella vam veure tot un seguit de caletes amb aigües cristal·lines poblades de meduses. Si a l'abril és així; què passarà, doncs, a l'estiu? Potser les recullen per a la restauració seguint les directrius de Carme Ruscalleda, la qual incloïa aquest animal marí a la carta del famós -i ara, tancat- restaurant de Sant Pol de Mar. Les meduses són també una menja molt preuada pels japonesos i xinesos ja que, segons diuen, les del Pacífic són el sùmmum de l'exquisidesa.



Cala Galdana - Son Bou

Està considerada l'etapa estrella del recorregut meridional del Camí de Cavalls perquè acumula gran part del desnivell de la zona sud de l'illa. Primer, es passa per Cala Mitjaneta; després, per Cala Mitjana i a partir d'aquest moment, s'abandona el litoral per creuar paratges boscosos i barrancs fins arribar a la platja de Binigaus. Els barrancs quan erosionen les zones calcàries creen uns microclimes i hàbitats específics de flora i fauna. Nosaltres en creuàrem tres: el de Trabalúger (amb flux d'aigua permanent), el d'Albranca i el de Binigaus.

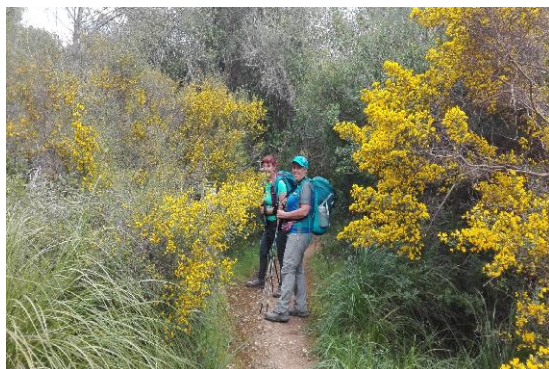
L'hotel del primer dia a Ciutadella té el nom del segon barranc, Hotel Albranca. Us el recomano; és molt bonic, tranquil i fan un esmorzar fantàstic!

Després d'aquest incís, vull seguir parlant dels barrancs perquè tenen molt de protagonisme en aquesta etapa i en la següent. A més de crear paisatges singulars, també erosionen la roca formant-hi cavitats, algu-

nes molt espectaculars com la Cova des Coloms (Sa Catedral, 300 m de longitud, 15 d'amplada i 24 d'alçada). Per visitar-la cal abandonar el Camí de Cavalls i endinsar-se al Barranc de Binigaus.

Més endavant, entre Sant Tomàs i Son Bou hi ha el barranc de Son Boter i el des Bec que configuren la zona humida (Prat de Son Bou) més important del Sud de Menorca.

Quan faltaven pocs quilòmetres per arribar a la platja de Binigaus i en un tram en què el camí s'estreny per deixar pas a la vegetació, vam trobar



unes argelagues ufanoses i florides que delimitaven ambdós costats del corriol. Tot caminant per aquest viarany succeí, segons el meu parer, un dels moments especials de la ruta. El verd i el groc, el perfum d'aquestes flors parentes llunyanes de la gineseta, la piuladissa dels ocells i el cel ben blau confegien una imatge memorable. Vaig intentar fer -no sé si em sortí prou bé- una fotografia amb

l'Eulàlia i la Carme felices de gaudir de tot allò.

Son Bou - Binisafúller

En acabat de visitar la basílica paleocristiana de Son Bou, el camí ens menà a la fondalada de 650 metres de descens que excava el barranc de Lluçalari. Més endavant seguint els quilòmetres finals del barranc d'en Porter, el més llarg de l'illa, arribarem a Cala en Porter, Calescoves, fins acabar a Binissafúller després de passar per diverses zones amb hortes i arbres fruiters.

Calescoves són dues cales situades entre 80 penya-segats amb coves excavades pels primers pobladors de Menorca (IX-X aC). Constitueixen la necròpolis més important de l'illa i com a tal va ser utilitzada fins a l'ocupació romana. A partir de l'Edat Mitjana i durant molts segles foren refugi i amagatall de pirates i en les últimes dècades del XX, van ser habitades per hippies. L'any 2001 es van clausurar perquè es consideraven perilloses. On raïa el perill? En l'erosió geològica, en l'ocupació humana, en els interessos turístics, etc. De tot una mica. Ara sembla que l'ajuntament d'Alaior té previst, no se sap quan, fer-les accessibles al públic. Calescoves té una màgia especial que no sempre se sent. Concretament, quan tenia vint-i-pocs hi vaig anar i em semblà que no era res de l'altre món. Sí que ho és, d'un món molt allunyat en el temps, un món geològic, un món on natura i espiritualitat es donaven la mà, un món marginal... La llista segueix a gust de l'observador.

En aquesta etapa vam trobar diversos tipus d'orquídies. El camí passa per dos barrancs que originen uns paisatges humits i amb vegetació esponerosa que aixopluguen minúscules orquídies. Sí, les mosques -el nom



que tenen en menorquí- poden passar fàcilment desapercebudes. L'Eulàlia i jo ja teníem els ulls avesats a distingir-les perquè hi havíem après a la pineda de Can Camins del Delta del Llobregat.

Seguint la ruta, ja a l'asfalt, vam trobar una tortuga despistada. Uns quilòmetres després als marges de pedra seca del camí, hi havia una que s'entossudia a vèncer el mur i arribar al paradís verd de l'altra banda. La tortuga escaladora,

la despistada i les orquídiess foren les protagonistess de les fotografíess de la jornada.

Binisafúller- Maó

L'itinerari durant els primers 5,8 km fou per asfalt. De tota manera, ens oferí una magnífica panoràmica de l'illa de l'Aire, territori de nidificació d'aus marines i hàbitat de la sargantana negra. Més endavant el camí seguia, a través de camps de conreu i pastura, per un viarany encaixat entre murs de pedra seca. Els últims quilòmetres fins arribar a Maó van ser d'asfalt. Els camps de conreu entre Punta Prima i Cala Sant Esteve estaven esquitxats de roselles. Ara he llegit que a l'illa, hi podem trobar diversos tipus de papaveràcies: rosella comuna, rosella de foc, rosella blava, cascall, etc. Tot un món que nosaltres no sabíem distingir i que ens vam perdre.

Les 3 viatgeres

Érem tres, com les tres Gràcies. Les tres filles de Zeus: Aglaia, Talia i Eufrosine. El seu pare els atorga a cadascuna una qualitat divina diferent. Rubens les pintà una mica grassonetes. Tanmateix, és evidentíssim que no ens hi assemblem físicament, però potser sí que tenim un polsim de l'herència divina, modèstia a part.

L'observació fotogràfica de l'Eulàlia ens ajudà fixar-nos en les petites plantes, en les roques, el sòl...La Carme com a gran enamorada de l'illa ens descobrí indrets per visitar, menjar, comprar i ens explicà les seves aventures per aquests paratges. Ara només falto jo; no sé, m'amarava de tot per després poder explicar-ho.

Escriure un text sobre un viatge que t'ha encantat és un combat contra l'oblit. El temps i la quotidianitat s'alien per anar desfent de mica en mica els records fins quedar un enfilall ben prim en el qual, molt sovint, es confonen els noms, els moments i les vivències. A més, escriure significa personalment tornar a fer el viatge, però amb una motxilla que conté la informació que he buscat de tot allò que m'ha cridat l'atenció. Per tant, l'he assaborit molt més i espero que a vosaltres també us faci venir salivera.

Isabel Reina

UN CINQUANTÈ ANIVERSARI

Cinquanta anys formant part d'un col·lectiu excursionista té el seu encant, però segurament també deu tenir una part negativa. El darrer mes d'abril l'Entitat em va entregar la "Madonna" insígnia d'or pels meus 50 anys com a soci d'aquesta Entitat, amb més de 130 anys de vida associativa.

Crec que és rellevant afegir que dels actuals socis de la Secció que tenen aquest distintiu, hi ha en Tomàs Hernández, que la va rebre fa algun temps, i en aquests darrers anys l'Agustí Barril, el Jordi Cabré i en Quim Cobos.

La Isabel, la nostra "presi" em va comentar que podria escriure un article que parlés sobre alguna cosa d'aquest mig segle a la Secció. D'anècdotes per explicar, n'hi ha moltes, d'estones bones -tant muntanyenques com socials- moltíssimes, però de desgràcies, també n'hi ha alguna. Cinquanta anys dóna per a molt. Per la Secció ha passat molta gent, que s'han aixoplugat durant uns anys al nostre club, i després pels motius que siguin han marxat a una altra entitat, o per qüestions alienes a l'excursionisme s'han donat de baixa.

Hi ha un fet que vaig viure a la Secció, que qui fa pocs anys que és soci, segurament no deu conèixer. L'any 2008 vam celebrar el centenari de la Secció que va ser molt reeixit, aquesta celebració, de fet, no s'hi hauria d'haver celebrat. Durant molts anys hi havia la creença que la Secció es va fundar l'any 1930, així constava en els nostres estatuts i a la Federació. Com la cosa més natural cada cert temps es feien actes i activitats d'una certa rellevància, cosa que anava força bé per sortir de l'ensopiment quotidià. Es van celebrar els 25, 30, 40 i 50 aniversari. Aquest darrer va tenir lloc el 1980. El Josep Freixa i Giralt, un antic soci que va participar en els actes, persona molt ben considerada a l'entitat, ens va posar en alerta quan ens va comentar que ell havia sigut soci de la Secció durant els anys vint, cosa que no quadrava amb la data de 1930 que constava com a naixement de la Secció. Per cert, gràcies al llibre de registre de l'Aneto vam saber que aquest antic soci, havia pujat els seus 3.408m el 24 d'agost de 1926. El Jordi Nieto, a qui per desgràcia vam perdre fa uns anys, es va posar a treballar per trobar la prova que demostrés que la Secció tenia més anys dels que es deia. Buscant i buscant en els llibres d'actes del Foment va descobrir, en unes pàgines de l'any 1908 unes ratlles que parlava sobre la constitució de la Secció excursionista, aquesta notícia ens va omplir de joia, però calia oficialitzar aquest bona nova. La veritat és que ja s'intuïa que el 1930 no era la data real, però no teníem la prova fefaent a la qual agafar-nos.



SECCIÓ EXCURSIONISTA DEL FOMENT MARTINENC

amb l'assistència de Josep Freixa i Giralt i del President del Foment, així mateix com en aquell moment estàvem renovant els estatuts, perquè els que teníem estaven caducats, vam oficialitzar l'any 1908 com a data fundacional. Crec que fèiem un reconeixement explícit a tots aquells socis dels primers anys que van mantenir l'esperit excursionista al Foment i en més d'alguna vegada a contracorrent.

Però la història no acaba aquí, en l'àmbit federatiu no tenien gaire clar el reconeixement d'aquesta data més antiga, nosaltres ho teníem claríssim, però si la FEEC no ens donava el vist i plau clarament, teníem un a pedra a la sabata i calia treure-la, però no sabíem com.

El temps anava passant i ja dins del segle XXI estant jo de president, cercant informació sobre la Secció en els llibres d'actes de l'Entitat, ja que des del 1908 fins a principis dels anys 50 era quasi inexistent [Abans de continuar amb el relat volia comentar que fins a principi dels anys setanta l'Entitat estava en l'antiga seu (mateix solar) i la Secció gaudia d'una sala situada en un semi-soterrani amb una petita habitació al fons on teníem la secretaria i on guardàvem tot l'arxiu en uns armaris. Per desgràcia l'espai era molt humit i això va provocar que és perdés molta documentació i per aquest motiu ens quedàrem sense un fil conductor de tots els anys anteriors a la guerra]. Seguint amb el tema, vam fotocopiar tots els fulls de les actes que parlaven sobre el col·lectiu, vam preparar un dossier amb més de 100 pàgines i el vam presentar a la Federació. Cal dir que davant de tota aquesta documentació, al cap de poc, ens reconeixien al cent per cent la fundació de la SEFM amb data real 21 de juliol de 1908, cosa que ens donava via lliure per celebrar el centenari amb tots els ets i uts. Petita història d'un petit col·lectiu excursionista que va ser la primera Secció de l'Entitat i del municipi de Sant Martí.

Josep Formatger

LA PALMA

“LA ISLA BONITA”

Illa de la Palma, la ISLA BONITA que li diuen i amb molta raó. Ideal per a fer senderisme. 1.000 km de senders senyalitzats. Varietat de paisatge i explosió de colors: des de platges de sorra grisenc a la verdor dels boscos de laurisilva o la gran paleta de colors en el feréstec paisatge volcànic o cims de quasi 2.500 metres on, a l'hivern hi podem trobar neu tot i que, a primer com d'ull, pugui semblar que els conceptes Canàries i neu no casen gaire

Hi ha varietat d'itineraris on els dos GR principals són el GR-130 i el GR-131. Els dos formen part de la Transvulcania, ultramarató de muntanya que s'organitza cada any, però això ja són figues d'un altre paner; és una altra manera d'anar a la muntanya.

Al GR-131 també l'anomenen “EL BASTÓN” per la forma que té quan mires el mapa. Són aproximadament uns 70 km de recorregut. No el vaig poder fer seguit, ni tot, però sí 3 dels trams principals:

“Ruta de los volcanes” al Parc Natural de Cumbre vieja. Des del refugi del Pilar fins a los Canarios, 17 km i uns 500 m de desnivell (es pot allargar fins Fuencaliente, +7 km).

Si hagués de triar 3 paraules per definir aquest tram, serien: volcans, boscos i colors.



El tram inicial i el tram final passa pel mig de boscos, principalment de pi canari i el tros del mig per la carena de volcans, per això és aconsellable matinar si es preveu un dia calorós, ja que al mig, no s'hi troba cap ombra. Tot i que no va ser el meu cas, acostuma a fer molt de vent (els alisis) i és aconsellable dur paravent.

No hi ha cap perill de pèrdua. És un sender molt ben marcat.

El pi canari té la particularitat que si es crema, l'arbre no es mor. La seva gruixuda escorça l'aïlla del foc, quedant per fora negra, però per dins, l'arbre és ben viu i de seguida torna a brotar. Té les agulles més llargues i espesses que el pi mediterrani.



El terra d'aquesta ruta és totalment volcànic. Té infinitat de colors i quan es barreja amb la pinassa d'aquests pins, que també té el seu color característic, li dóna al paisatge una lluminositat especial.

Des de la carena es divisa banda i banda de l'illa, l'Atlàntic envoltant-ho tot i entre mig dels núvols es divisa perfectament el Teide. En un dia clar, també es veuen el Hierro i la Gomera.

Passes per diversos volcans (uns estan en ruta i altres t'has de desviar un xic). En ruta, trobem el punt més alt d'aquest tram de GR que és el volcà de las Deseadas (1.942 m), amb un vèrtex geodèsic que, com no el fixin al terra aviat, els hi caurà muntanya avall.

La baixada abans de tornar a entrar al bosc, és terra volcànica i a moments

sembla que es camini per la platja, però quan la baixada és pronunciada, és com baixar per una pala de neu pols i sense adonar-te vas agafant velocitat i vas deixant un reguitzell de pols que, evidentment, quan pren contacte amb les cames i es barreja amb la crema solar, fa una pasteta d'un gruiç i color també molt potent.

Si allarguem la ruta fins Fuencaliente, pel camí passarem pel volcà de san Antonio i el Teneguia (l'última gran erupció d'aquest darrer va ser el 1971; tot just fa quatre dies) i a baix de tot hi trobarem el far i les salines, que es poden visitar.



Un altre tram de la ruta de EL BAS-TÓN és fer la caldera de Taburiente per dins. Forma part del Parc Nacional de la Caldera de Taburiente.

L'excursió discórrer per dins del cràter del volcà que, dalt de tot, té un diàmetre de 10 km, ahí es nada.

Aquí s'ha d'anar en compte amb la calor i l'aigua. Al ser un cràter molt profund, és com si s'estigués dins d'una olla i no passa aire. La ruta són 17 km i per fer-nos una idea, passes per llocs amb els noms tan inspiradors com el barranc de les Angustias, el Reventón i el barranc de Almendras amargas.



És en aquesta ruta que es pot visitar la cascada de colores, però malauradament, a Canàries també pateixen sequera i la cascada s'ha quedat en un fil d'aigua.

L'altra ruta pràcticament imprescindible és fer la Cresteria de la caldera de Taburiente, dalt del Roque de los Muchachos, punt més alt de l'illa de la Palma amb 2.426 metres, també dins del parc nacional.

Per entrebancs logístics i meteorològics només vaig poder plantejar-me fer del Roque de los Muchachos fins al pico de la Cruz i/o fins al pico de las Nieves, però per un segon entrebanc, només vaig po-

der fer un tram de GR d'uns 4 km, però passant pel tros més espectacular, que es precisament la Cresteria i aquest cop vaig veure el cràter des de dalt. Si el diàmetre és d'uns 10 km, l'alçada és d'uns 900 m i és impossible veure el fons, allí on havia estat el dia abans.



Cal destacar que dalt del Roque de los Muchachos hi ha molts observatoris astronòmics, sent un dels millors llocs del món per observar el cel. L'any 2007, l'illa va ser declarada Reserva Starlight del Món.

La Palma és d'origen volcànic, però es diferencia de la resta de l'arxipèlag canari en la quantitat de recur-

sos hídrics que té, tant subterranis com a la superfície.

Fora del parc natural i amb un paisatge totalment diferent, trobaríem la ruta de Marcos y Cordero, que em va ser impossible fer, però que per fotos em recorda una mica a las levadas de Madeira. La ruta passa per impressionants boscos de laurisilva i per dins de túnels i tot amb molta aigua. Només vaig poder visitar de manera turística, la cascada de los Tilos i una mica de bosc.

És una de les excursions clàssiques de l'illa. Tot i no haver-la fet i que segur que m'hagués encantat, crec que em continuaria quedant amb la "ruta de los volcanes" (serà que aquest any és any de volcans per a mi: Olot, Auvèrnia, etc.).

Tota l'illa, inclòs la part marina és Reserva Mundial de la Biosfera.

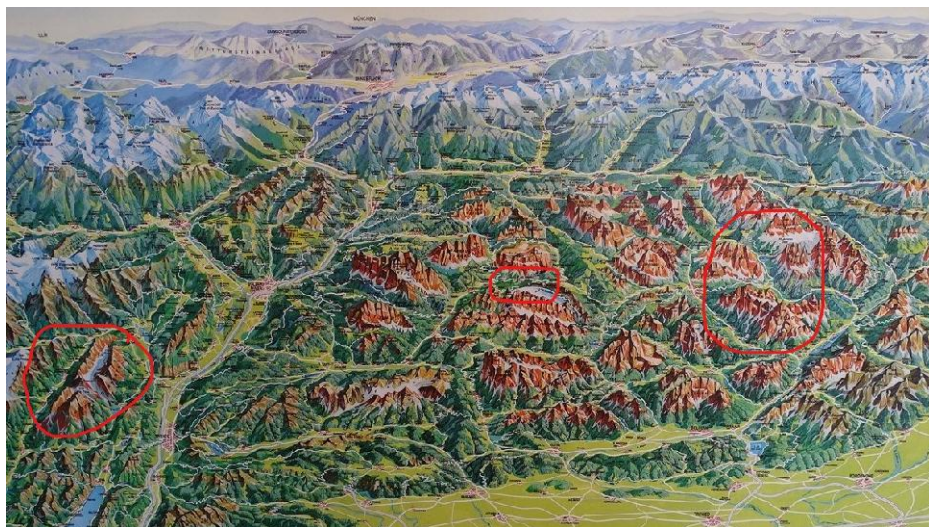
La Palma també té indrets per visitar sense motxilla, com la capital (Santa Cruz) amb el seu barri de San Telmo, el més antic, la ciutat de los Llanos de Aridane amb els seus espectaculars arbres de llorers d'Índies, arribats a l'illa fa 150 anys, el port de Tazacorte, las Manchas amb el seu jardí modernista i les platges turístiques, però tranquil·les de los Cancajos, per posar un exemple.

La Palma, un bon lloc per deixar la presa que sempre tenim a Barcelona i submergir-nos en el ritme palmero.

Lídia Cabré

SENDERISME A LES DOLOMITES (13-22/08/19)

Després de la meva tornada de les Dolomites encara enyoro aquelles muntanyes i els paisatges d'aquella regió muntanyosa que forma part dels Alps Orientals italians incloses dins el Patrimoni de la Unesco. Vam fer estada a dues poblacions, Madonna de Campiglio, a la part més occidental, i a San Vito di Cadore, a la zona nord oriental de les Dolomites.



Realitzarem 8 rutes que detallaré a continuació.

1ª ruta: Giro dei Cinque Laghi: 8 Km, +520m/-500m

Sortint del mateix Madonna de Campiglio varem agafar un telecabin que ens dugué a 2.050m i allà vam començar l'excursió passant per els llacs Ritorto, Lambin, Serodoli di Sopra, Nero i Pradalado. En aquest últim llac agafem un altre telecabin que ens portarà de retorn a Madonna de Campiglio.

És un itinerari clàssic amb vistes a les Dolomites de Brenta. Camí sense cap dificultat tècnica, la roca predominant és el grànit sent un paisatge molt semblant als nostres Pirineus.

2ª ruta: Grup de la Cime del Grostè: 14,7 Km, +341m/-1283m

També des de la població de Madonna agafem un telecabin que ens

ACTIVITATS SOCIS I SÒCIES SEFM



GR92- Palamós a S'Agaró - Jordi Cutiella



La Salut - Veterans SEFM



Portes obertes Foment al carrer - JFS



Guardons 54a Exp. fotografia SEFM - Teresa V.



Marxa Nòrdica - Gallecs - Isabel Prieto



Vilamajor -Vallserena - Veterans II SEFM



Manteniment GR 83 - Joanet-Sant Hilari - Teresa Vidal



Pedraforca - David Bermejo

ACTIVITATS SOCIS I SÒCIES SEFM



Vall D'Àger. Montsec d'Ares - Mònica P.



100CIMS: Puig de Millà - JFS



Sant Llobí, Vall d'Àger - JFS



Pont del Clop al Sauquer - Veterans II SEFM



Carta Blanca Sud Oest Americà - JFS



GR92 - S'Agarò a Sant Feliu de Guíxols



**7 gorgs del torrent de la Cabana -
Veterans II SEFM**



Dones i 3000 - Cap de Llauset

ACTIVITATS SOCIS I SÒCIES SEFM



Cap de Creus - Veterans SEFM



Memorial Enric Puig Parreño, Pic d'Eina - JFS



100 CIMS: Pic de Tristaina - JFS



Toubkal - Manel Palos



Les Agudes - Lúdia Cabré



Trekking pel Tadjikistan - David Bermejo



100 CIMS: Pic de Peguera - Mònica Pedret



Estanys de Mar i Coromina - JFS

ACTIVITATS SOCIS I SÒCIES SEFM



100 CIMS: Pic de Montsent de Pallars - JFS



100 CIMS: Pic de Montsent de Pallars - JFS



La Palma, Canarias - Lúdia Cabré



Dolomites, Alps Italians - Eulàlia García



Montbarbat, Maçanet de C. /Lloret - Teresa V.



Ruta La Porta del Cel - Manel Palos



100 CIMS: Aprop del Pic de Certascan - JFS



100 CIMS: Sant Corneli - Teresa Vidal

... / ...

pujà fins a 2.085m al refugi de Stoppani. Comencem l'excursió, paisatge alpí dolomític impressionant. Camí pedregós amb torres immenses miris cap a on miris. Seguïem la ruta 32 que ens portaria al refugi de Tuckett (2.272m) que es troba als peus del glacial de Brenta. Continuem el nostre camí fins al refugi Casinei a on ja ens endinsem en un bosc de coníferes fins arribar a Vallesinella a on agafarem un sender fins arribar a Madonna de Campiglio.

3ª ruta: Passo Pordoi al lago di Fedaia: 7,32 Km, +348m/-519m

Des de el Passo de Pordoi (2.239m) iniciarem la ruta al refugi Fedaro-la fins arribar al Lago Fedaia. Va ser una excursió fàcil, sense cap dificultat i això em permetia poder admirar les vistes a la Marmolada (3.343m), muntanya més alta de les Dolomites i a on és troba l'única glacera d'aquesta cadena de muntanyes.

Va ser una excursió, sense cap dificultat tècnica, i curta ja que fèiem el trasllat de Madonna a San Vito di Cadore.

4ª ruta: Passo Falzarego – Pocol: 11,66 Km, +197m/-1222m

Pugem al telecabina de Falzarego fins al Refugi de Lagazoui (2.752m), excursió a on podrem admirar les espectaculars parets de les Tofanes, famoses per escaladors, que anirem resseguint per la seva base per un camí on hi havia trams en bastant mal estat. Final al refugi Dibona i ja des d'aquí per mig de bosc arribada a on ens esperada el nostre transport.

5ª ruta: Passo Giau – Ru Corto. Croda da Lago: 12,21 Km, +435m/-



992m

Comencem a caminar a Passo Giau (2.236m) enseguida trobem prats verds entre mig de grans parets, el petit lago delle Baste és un camí molt agradable i els nostres peus descansen al poder caminar per un terra més tou, sense tanta pedra. És el dia que trobem més animals: ases, ovelles, cabres, vaques... També tinc una grata sorpresa al trobar Flors de neu! . Vistes espectaculars del massís de Croda da Lago (2.701m). Arribem al Lago Federa (2.046m) a on està el refugi Palmieri. Ens endinsem per un bosc fins arribar a Ru Corto final de la nostra excursió.

6ª ruta: Passo Tre Croci – Lago di Sorapis – Val Bona: 11,75 Km, +536m/-975m

El dia abans va fer una bona tormenta i va ploure tot el dia, sort que va ser el dia lliure i vam aprofitar per fer turisme a Cortina d'Ampezzo.

Aquest dia també amenaçava pluja i ens esperava un camí, sobretot el de tornada, difícil de caminar per ser pedra molt llisa, relliscosa, més estant mullada i amb alguna grimpada. L'anada va ser fàcil i val a dir bastant transitada. L'arribada al lago di Sorapis (1.923m) és sorprenent, de cop apareix un llac de color turquesa i al fons una muntanya immensa, el Dito di Dio (2.603m) que aquell dia veies entre núvols.

7ª ruta: Passo Falzarego. Cim Nuvolau. Le Cinque Torri: 10,66 Km, +555m/-778m

Excursió per visitar un dels indrets més característics de les Dolomi-



tes orientals, les Cinque Torri, unes torres rocoses que s'alcen entre prats verds. Abans varem fer el cim de Nuvolau (2.575m).

8ª ruta: Les Tre Cime di Lavaredo: 9,85 Km, +402m/-402m

Dia de tornada, però abans encara teníem temps per visitar les impressionants agulles de Les Tre Cime, la més alta de 2.999m. Va ser una ruta circular i vaig poder gaudir de la vista d'aquestes grans torres des de totes les seves vessants. Varem acabar l'excursió menjant una pizza, boníssima, al lago Misurina.

Per sort queden moltes rutes per fer i moltes ganes de tornar a les Dolomites!!!



Eulàlia García Quincoces

CERTASCAN o CERCASTAN

12 anys després

Mai havia comprès a aquells muntanyencs que entre les seves gestes hi figuraven pics als quals havien ascendit en vàries ocasions. Sempre he pensat que amb la quantitat de llocs que l'orografia ens posa a l'abast no calia repetir ascensions, però amb els anys cada cop que he repetit un cim m'ha donat la impressió d'estar descobrint per primera vegada aquella experiència ja viscuda

L'època de l'any, la climatologia, la via escollida, i el més important; si ho fem en grup, amb quin company o si es realitza en solitari, fan en realitat de cada ocasió, un nou repte de descoberta, una nova fita per assolir.

No ens enganyarem si donem per fet, que tornar a un indret conegut ens proporciona un plus de seguretat, que trenca en certa manera l'encant de la descoberta, avui en dia amb els aparells electrònics, com el telèfon mòbil amb diferents apps i els navegadors per satèl·lit, també ens proporcionen aquesta sensació de seguretat, de saber-te posicionar sobre el terreny que estàs trepitjant, allunyant-nos d'aquella romàntica visió de la conquesta del desconegut, aquella sensació de desprotecció, que en la solitud més íntima, ens atança amb respecte a l'espectacle dels sentits, en harmonia amb la natura més salvatge,...

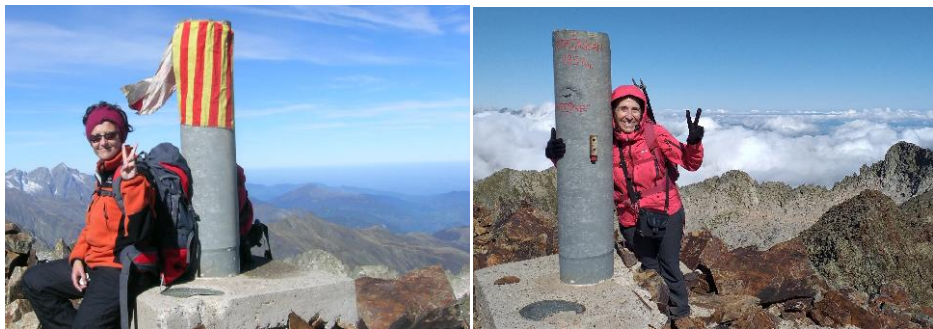


12 anys després he tornat com aquell incipient cop, deixant enrere el poble de Tavascan fins la presa de Montalto, resseguint entre els bedolls la llera indòmita de la Noguera de Lladorre, passejant pel planell dels Castellassos sota avets i pins negres, entomant el costerut desnivell del camí cap a la pleta Llurri, on en aquesta ocasió, no hem compartit el dinar amb el ramat de cavalls, potser la sequera d'enguany ha fet que pasturin més a l'oest, a les verdes i obagues pletes de Puio i Esteixo, sobre la cascada de Noarre i les seves bordes. Aquest cop tampoc no hem trobat el camí enfarinat per les primeres neus de la tardor i per sobre de la Canalada ha estat menys penós el nostre trànsit carregats amb les igualment pesades motxilles, fins i tot rebre la benvinguda del petit estanyol sobre el que destaca el vell refugi de Certascan ha tornat a ser un respir, un xic més amunt el majestuós estany de Certascan, acotxat per vells coneguts, els pics de Punturrí, del Cap de l'Estany, de Senó, de Certascan i de Guerossos, d'est a oest, ens ha recordat la veritable i insignificant dimensió de la nostra existència.



Volianes a l'estómac, com fa 12 anys, sortim de bon matí amb els primers raigs del sol a l'esquena, pel marge esquerre de l'estany, amb meys complicació ja que no trobarem neu enlloc, directe a la gran fita de petits rocs del tarterar, un cop ací entre el riuet de la serra Plana i l'Estanyet anem guanyant alçada direcció a l'oest i darrere nostre s'obre el panorama entre la serra de Llurri i el cim de Cap de Canalets, a la dreta de la petita cascada que prové de la fusió de les darreres congestes de neu del circ del Guerossos, enfilem la tartera que mena al coll de Certascan, on cap a ponent i a mesura que anem guanyant més i més alçada apareixeran de nou els estanys Blaus, font del riu Guerossos que juntament amb el barranc de Flamisella, convergeixen al riu Noarre i la seva vall fins el Barratge de Graus. Però, no ens allunyem tant que el nostre objectiu és a nord, uns 250m més a munt, primer per un corriol en sirga

molt descompost i costerut, fins atacar la cresta de la carena i en direcció nord oest i ens encoratja com fa 12 anys el cim del Certascan, fita culminant d'aquest tros de Pirineu. L'octubre de 2007, tot enfarinat i amb l'horitzó de la serralada pirenaica inoblidable per espectacular, ascensió amb la Montse, molt bona amiga i companya d'escapades. Enguany 2019, mar de núvols a l'Arieja, no veurem el Montvalier, ni el pic Serón amb cabana Thurguilla als seus peus, ni l'etang d'Aubé, ascensió amb la Mònica, incansable i parella inseparable amb qui comparteixo molt més que aficions. Ara 12 anys més tard ja es coneixen les tres.



Aquest cop l'itinerari de tornada, serà per consell de l'Agustí, el nou i eficient guarda del refugi de Certascan, fins a l'estany de Romedo de Baix per la mateixa ruta que la primera vegada, des del trencall de la Canalada a munt en ziga-zaga cap al coll de LLurri sobre els estanys de Romedo de Dalt i de Senó, i en descens cap a la presa de Romedo de Baix, un cop aquí deixem la pista que ens va portar aquella tardor ja llunyana cap a la pleta de Llorri i ara ens aventurem resseguint solitàries fites al sud, un cop creuada la passarel·la superior del barratge de l'estany, descendint pel barranc del riu Romedo esglaonat entre els prats alpins i l'exuberant vegetació de les molles amb cascades incomputables i salts d'aigua impressionants que omplen grans tolls i s'aboquen en basses, on si no fos pel vent i la baixa temperatura convidaria a fer una aturada per a reposar i prendre un bany per refrescar-se.

En un parell de passos exposats, caldrà desgrimir amb molt de compte i poc a poc ens anem aproximant cautelosament al marge del riu. Cal anar amb mil ulls per no passar-se el punt de l'encreuament, doncs a partir d'aquí el riu s'endinsa en un congost intransitable, el Forat de la Mena.



En creuar i després de guanyar una curta pujada pel marge contrari al que fins ara havíem resseguit, l'itinerari ens aboca a una baixada molt pendent per un corriol emboscats d'avellaners, freixes i bedolls amb algunes fites amagades, que de tant en tant ens tranquil·litzen i que ens portaran sobre el pont de Boavi, final del barranc de Romedo on s'ajunta amb els rius Broate i Sellente, donant nom al Noguera de Lladorre, ara ja a través de l'idíl·lic indret del Pla de Boavi retrobarem el punt on ara fa 12 anys va començar aquesta aventura. El pla de la Borda, no sense abans haver de creuar el riu descalços trepitjant els gelats i arrodonits còdols i sentir la fredor de les aigües que ens han estat acompanyant durant tot el descens.

12 anys després encara dubto, Certascan o Cercastan.

* 12 d'octubre de 2007. Montse Alba i Jaume Figuera

* 11 de setembre de 2019 . Mònica Pedret i Jaume Figuera

Jaume Figuera

MERIDIÀ 0

Un amic em va donar un parell de revistes de la FEDME (Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada), una de les revistes era la memòria de l'any 2018. Fent-hi una ullada vaig veure que parlaven del "Meridiano 0" se'm va fer curiós i vaig llegir l'article, que diu: *Centenari de la declaració del Parc Nacional d'Ordesa. Col·locació d'una placa commemorativa del Meridià 0.*

"El pas del Meridià de Greenwich (o Meridià 0) pel Parc Nacional d'Ordesa i Mont Perdut ha sigut l'argument que ha permès commemorar el centenari del Parc Nacional d'Ordesa. En el mes d'octubre de 2018 es va instal·lar una placa commemorativa sobre una llosa de pedra, aixecada en el mateix lloc on ja es trobava, aprop de les Grades de Soaso i al costat del camí que porta a la cascada Cua de Cavall i al refugi de Góriz."

Fent referència a la placa, des de la declaració del Parc el 1918, segur que



generacions de dones i homes han creuat aquesta línia imaginària (que divideix el globus en dos hemisferis a partir del qual es mesuren les longituds des de 1884) i potser ho han fet sense adonar-se'n. Abans la llosa estava horitzontal i poc visible, ara sí que es veu bé, ara sí que podrem dir que

anant per la muntanya hem creuat aquesta línia imaginària i, si fem la ruta des de la Praderia d'Ordesa (hi ha aparcament), passarem de l'oest a l'est.

És clar, després d'haver llegit aquesta referència ja tenim la curiositat i ganes d'anar-hi. Estaria molt bé organitzar una sortida d'alta muntanya on també ens podríem arribar a la cascada, dormir al Refugi de Góriz o en un càmping de la zona i si tenim temps i ganes fer alguna punta o cim.

Ho fem o no, està bé saber que el Meridià 0 passa per un lloc tan i tan bonic i envoltat de grans muntanyes. També agrair a tota aquesta gent que fa possible que es visualitzin aquests punts que formen part de la nostra geografia.

M. Teresa Vidal Creus

NOTA: El 0 del nostre GPS no correspon al 0 de Greenwich, hi ha una diferència de 32". Per què? No ho sé. Quan m'ho expliquin faré un altre article i us en faré cinc cèntims. Les fotografies són de PPP

DONES ALPINISTES

Claude Kogan 1919 - 1959

Claude Kogan (de soltera Claude Trouillet) va néixer a París el 21 de febrer de 1919.

Aquesta història no té final feliç, doncs va morir el 2 d'octubre de 1959, amb 40 anys, a l'Himàlaia fent el que més li agradava, escalar.

Era filla d'una dona amb pocs recursos econòmics, va deixar l'escola als 15 anys. Va trobar feina en un taller de costura, ofici que li servirà molt en el futur doncs en acabar la Segona Guerra Mundial, junt amb el seu marit Georges Kogan, amb qui va començar l'alpinisme el 1940, van crear una indústria tèxtil. Kogan va dissenyar roba de bany, un del seus primers clients va ser Christian Dior.



Claude Kogan va començar a escalar als 20 anys, va conèixer en Georges Kogan i es van casar, amb ell ja faria importats vies als Alps i la Serralada Blanca (Perú). Comença llavors a ser coneguda com la dona que va de primera en les cordades. El 1951, amb Nicole Lininger, participa en la primera ascensió d'una cordada de dones al Quitaraju (Andes, 6100 m.) tot un repte per a l'època.

El desembre d'aquell any (1951) mor Georges Kogan, el seu marit, però ella continua amb les expedicions. Durant uns anys la seva activitat és extraordinària, es mou pels Andes, Caucas, Groenlàndia... fins arribar a l'Himàlaia.

El 1954 va començar la pujada al Cho Oyu (8201 m.), amb companyia del suís Raymond Lamber. Van arribar a la cota de 7500 m. però es van veure obligats a fer marxa enrere, sense fer cim. En aquell moment era l'alçada més alta a la qual havia arribat una escaladora, per aquest fet va ser declarada campiona del món femení d'escalada.



Feia molt de temps que tenia la idea de preparar una expedició únicament de dones tenint com a cim el Cho Oyu, que no va poder acabar quan hi va anar amb Lamber. Durant dos anys va estar preparant l'expedició, va dedicar tots els seus esforços en aconseguir subvencions i obtenir les autoritzacions i visats necessaris l'any 1959. Finalment, ja en el Nepal, va coordinar onze xerpes i més de vuitanta portadors. Aquell treball extraordinari va ser criticat per alguns sectors de l'alpinisme tradicional,

que no volien reconèixer la capacitat física, valor i experiència d'una dona.

El 16 de setembre de 1959, instal·len el camp base a 5600 m., comencen els ascens i descens per equipar els campaments i per a la climatització. Els pocs dies, dues escaladores ho han de deixar, una per edema pulmonar i l'altra per una flebitis. La resta continuen en el treball d'equipament fins arribar al IV campament, el temps no era favorable.

L'1 d'octubre Claude Kogan i Claudine Van de Straten, aprofiten una millora del temps, surten i arriben a dalt, fan cim. De baixada la cal-

ma s'acaba, comença a nevar molt i no hi ha visibilitat. Es queden en el camp IV. La neu es va acumulant i cada vagada hi ha més risc d'allaus. Dos xerpes surten del camp base per ajudar-les a baixar, un d'ells torna enrere, les condicions són molts dolentes.



L' 11 d'octubre les dones que continuen en el campament base i que esperen veure baixar les tres persones que falten, la Claude, la Claudine i el xerpa Ang Norbu admeten la realitat de la situació, no queda res del camp IV, les tres persones han desaparegut al Cho Oyu.

Al cap d'un temps, van ser trobats els seus cossos per una nova expedició.

Va durar molt de temps el pensament de la tragèdia de l'expedició femenina al Cho Oyu. La premsa japonesa va fer co-

mentaris cíncics, com si les dones poguessin ser jutjades moralment pels accidents.

Està clar que les expedicions femenines no estaven ben vistes. És curiosa la diferència amb els accidents amb homes, ells pensaven ser i convertir-se en herois, quina curta mirada malgrat les grans mires que hi ha a l'altura.

Claude Kogan var ser una dona lliure, valenta i gens conformista amb el temps que li va tocar viure, amb una capacitat física i mental extraordinàries. Una dona excepcional.

Fins a la propera gran dona alpinista.

M. Teresa Vidal Creus

SORTIDES SENDERISME TEMPORADA 2019 -2020
Secció Excursionista del Foment Martinenc i Agrupació Excursionista Icària



GR®92



Sender de la Mediterrània

29 de setembre

2a Etapa, 2n Tram pendent: El Port de la Selva - Cadaqués.....12.596km

20 d'octubre

3a Etapa pendent: Cadaqués - Roses.....21.513km

Opció variant curta: Roses - Punta Falconera - Roses.....12.000km

17 de novembre

Etapa sencera: Sant Feliu de Guíxols - Tossa de Mar.....20.230km

Etapa partida: Sant Feliu de Guíxols - GIP682(km9).....11.950km

15 de desembre amb dinar de Nadal

Etapa sencera: Tossa de Mar - Lloret.....14.370km

26 de gener

Etapa sencera: Lloret - Tordera (variant GR92-X per l'interior).....17.285km

16 de febrer

Etapa sencera: Tordera - Hortsavinyà12.490km

15 de març

Etapa sencera: Hortsavinyà - Vallgorguina17.545km

19 d'abril

Etapa sencera: Vallgorguina -Llinars del Vallés.....15.358km

17 de maig

Etapa sencera: Llinars del Vallés - Vallromanes.....26.500km

14 de juny amb dinar de germanor

Etapa sencera: Vallromanes - Montcada i Reixac21.221km

RECEPTES DE CARMANYOLA

Coca de pastanaga vegana

INGREDIENTS

- 300 gr. de farina integral
- 170 gr. de sucre morè o panela
- 300 gr. de pastanaga ratllada
- 100 gr. de nous
- 180 ml. de oli d'oliva suau
- 200 ml. d'aigua
- 1 cullereta de canyella
- 1 cullereta de comí
- 1 cullereta de bicarbonat
- 1 cullereta de gingebre
- 1 cullereta de sal

ELABORACIÓ

- Encenem el forn a 180° de dalt i baix. Mesurem els ingredients. Barregem la farina tamisada amb el sucre.
- Afegim el llevat, el bicarbonat, el pessic de sal, la canyella, el comí, el gingebre, la pastanaga ratllada i remenem. Incorporem els ingredients líquids que ja teníem barrejats dins el got de mides.
- Finalment afegim les nous esmicolades.
- Aboquem la massa en el motlle prèviament untat amb una mica d'oli per a què no s'enganxi i espolssem la massa amb una mica de sucre per sobre.
- Enforem a alçada mitja i reduïm la temperatura del forn a 170°.
- Temps de cocció: 30 - 45 minuts.
- Desmoltlem amb molt de compte, deixem refredar sobre una reixa fins que sigui freda del tot, (tres - quatre hores)
- És una coca una mica fràgil que s'esmicola amb facilitat degut a l'absència de l'ou, però que en cap moment es troba a faltar quan la menges. Una recepta del tot recomanable, pel seu sabor i pel fàcil que és de prepara-



Mònica Pedret

Article patrocinat per



NAVAS
CLÍNICA DENTAL

c. Navas de Tolosa, 292-294 Ent 3º
08027 Barcelona
Email: recepcio@clinicanavas.com

933 518 478
934 460 094

dilluns a divendres de 8.30 a 20.00h



CORRE 5K O 10K, TU DECIDEIXES!
**CURSA POPULAR
DE SANT MARTÍ**

Clot - Camp de l'Arpa - Verneda

03/11/2019

Organitza



Patrocina



DIPOSIT LEGAL
B-48483-95

Imprès: Espai Gràfic Audiovisual 2004 SLL

SECCIÓ EXCURSIONISTA FOMENT MARTINENC

C/ Provença, 591- 593 08026 BARCELONA

Tel 934 357 376

www.sefm.cat

info@sefm.cat / butlleti@sefm.cat



Ajuntament de
Barcelona

bcn.cat/santmarti
facebook.com/bcnsantmarti
twitter.com/BCN_SantMarti