



més que muntanya

sefm₁₆₆

Butlletí de la Secció Excursionista del Foment Martinenc

www.sefm.cat

gener, febrer i març 2020



**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 Crenca
restaurant

*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: Les Agudes del Montseny - Cicle Dones i 3000 **Autora:** Mònica Pedret

Disseny portada: Jaume Figuera **Contraportada exterior:** Grup de Muntanya. Cicle Dones i 3000

Pàg. 3: Editorial **Pàg. 4 a 10, 15 a 21:** Col·laboracions **Pàg. 11 a 14:** Fotos activitats

Pàg. 2 i 23: Anuncis **Elaboració:** Montse Alba

EDITORIAL

Acabem d'encetar un any nou, el 2020. És un número bonic. Parell i format per dues xifres que també ho són. M'agraden els nombres parells! Jo no vaig néixer en un any parell, però la suma de les seves xifres és un nombre parell. Concretament és el 20. El rei de l'Any Nou. Serà el meu any de la sort? Serà el nostre any de la sort? Quins nervis!

No tenim remei, el nostre pensament de seguida es dispara cap al futur. Els desitjos, les il·lusions, els projectes formen part de la nostra construcció del futur que en un tres i no res el present pot modificar, enderrocar o construir-ne una altra. El present és efímer. Escric una paraula i l'anterior ja és passat. Tanmateix, el present és molt poderós ja que reescriu el futur i el passat.

Esperem que la reescriptura del 2020 sigui tan bona per a la SEFM com la del 2019!

Aviat començarem un nou trimestre amb activitats hivernals per als amants de l'alta muntanya i la neu, per als veterans, per als senderistes, per a les famílies, per a la Marxa Nòrdica i per als que volen redescobrir la ciutat i els seus entorns. Aquesta enumeració podria ser més llarga, tot depèn de vosaltres. Ja sabeu que sempre les noves propostes són ben acollides i acomboiades perquè puguin tenir una continuïtat. Noies, animeu-vos-hi!

Tot i que no és fàcil posar paraules a les sensacions que tenim quan ens endinsem dins del bosc o aconseguim el cim d'una muntanya o caminem a la vora del mar, autors com Frédéric Gros en el seu llibre *Andar* o David Le Breton (*Elogio del caminar*) intenten trobar els mots gràcies a l'ajut de grans caminadors que també foren pensadors o literats. Jo només he llegit el primer, em va agradar molt i us el recomano. Ara tinc pendent l'altre. Sempre va bé una mica de reflexió sobre allò que ens corprèn!

Per acabar, recordeu que cal tenir la llicència federativa del 2020 per participar en les activitats programades. Les úniques exemptes, són les Sortides Urbanes.

La SEFM som totes i tots i l'anem construint de mica en mica amb les nostres iniciatives i projectes. Moltes gràcies a tothom per ser-hi, per col·laborar-hi i sobretot, per la vostra companyonia.

Isabel Reina



RUTES CLÀSSIQUES

A partir de finals del segle XIX, un seguit de circumstàncies fan que es desenvolupi l'Excursionisme a Catalunya, moviment inspirat per la Renaixença. Podríem citar, l'enderrocament de les muralles amb les prohibicions de lliure circulació, la millora de les comunicacions amb els primers ferrocarrils i els avenços en les reivindicacions laborals de la classe treballadora, la qual assoleix les primeres jornades lliures, els diumenges festius i fins i tot alguns dies de vacances. El lleure irromp en la vida dels treballadors i sorgeix la necessitat de conèixer el propi país i de sortir de les ciutats abarrotades.



Una gran quantitat d'entitats de tipus culturals, científiques, sindicals, etc. comencen a organitzar sortides pel país (com a anècdota, els sindicats anarquistes animen a sortir de la ciutat, per tal de demostrar que es pot fer altra cosa que anar a missa els diumenges). L'Excursionisme inicialment tenia un ampli espectre de finalitats: paisatgístiques, geogràfiques, d'estudi de les diferents formes de l'art, de coneixement del patrimoni arquitectònic, naturalisme, etc. El moviment prengué força ràpidament i en poc temps es crearen alguns centenars d'entitats excursionistes.

Molt aviat s'encetà el debat, el qual creà en alguns casos quasi una escissió entre els que optaven per un excursionisme més de coneixement del terri-

tori, més contemplatiu, historicista, fotogràfic, cultural... i aquells que optaven per incorporar a la muntanya activitats de tipus més esportiu: escalada, espeleologia, marxes tècniques, curses, etcètera.

Avui, potser sembla que tingui més força l'ús de la muntanya com a pista esportiva, amb la gran proliferació de curses, maratons de muntanya, ultra trails, ... És una opció molt respectable, però exclou moltes persones que per condició física, edat o disposició envers la competició no poden o no volen gaudir de la natura d'aquesta manera. Una altra modalitat, més moderna, és la del senderisme per camins guiats i senyalats, una bona opció per a qui no tingui gaires coneixements i només vulgui caminar.



Tanmateix, considero que massa vegades aquests camins tipus GR, i no parlem de les rutes temàtiques entre refugis, obeeixen a interessos comercials i no sempre aprofiten les possibilitats del territori per fer aquestes rutes.

Amb la proposta de les "**Rutes clàssiques**" intentarem recuperar aquells itineraris, indrets i racons que a més de caminar per la muntanya ens permetran conèixer el nostre país, amb algunes pinzellades històriques, amb un ritme assequible no exempt d'algun punt d'aventura (camins no senyalats, algun pas amb certa adrenalina,... llocs poc transi-

tats), ara bé sempre buscant un equilibri entre totes les varietats descrites més amunt.

Us hi esperem a tots/es i us animem a proposar i a participar en l'organització d'aquestes sortides.

Jordi Curtiella

L'EDICIÓ 40 DE LA CURSA

Cal començar dient que no teníem clar com aniria aquesta edició ja portem uns quants anys que l'hem celebrat fora de la dates de sempre, en caps de setmana llarg el que vulgarment se'n diuen aqüeductes i/o ponts, la qual cosa ens perjudicava, ja que ens minvava la participació i disminuïa el voluntariat.



Cal dir que els mals es van esvaint en certa manera. Enguany malgrat el pont, s'ha millorat moderadament la participació, s'hi van inscriure uns 1140 corredors, lluny dels 1400 que havíem assolit uns anys abans, però millor que les darreres edicions. Ara toca fer una valoració.

En general estem contents de com han anat les coses. En aquesta edició teníem un repte, que era organitzar dues curses. Per una banda la de 10 km, que és l'habitual, i una nova de 5 km. Algú potser que es preguntí perquè complicar-se la vida, el motiu és ben clar, a les curses populars hi ha una tendència de córrer les dues

modalitats. Els motius són diversos: es dona la possibilitat de córrer-la a tothom que pel que sigui, els 10 km se'ls fa massa llarg.

A més hem de tenir en compte que en el nostre cas és una cursa popular que celebrem cada any dins la Festa Major de Sant Martí, per la qual cosa ha de ser participativa i, perquè no dir-ho, a més, ens ajuda a millorar el nombre de participants. En el món de l'atletisme hi ha un retrocés de participació en les curses sobre asfalt, en benefici de les que es fan en el medi natural, que tenen molta acceptació entre la gent que practica aquest esport. El repte de fer dues proves alhora ens neguitejava per la confusió que podria haver entre els corredors de les dues modalitats, ja sabíem que es barrejarien les dues curses i que hi podria haver algun despistat, tot i això cal dir que no vam tenir queixa de cap participant, penseu que tothom que corre porta un xip i la lectura d'aquest aparell ens diu a quina cursa corre cada participant, cosa que facilita les classificacions respectives. En les reunions de la comissió havíem parlat abastament sobre els possibles problemes que podria ocasionar les dues activitats al mateix moment, cal afegir que ens havíem assessorat per gent que té experiència en el món de les curses. Segurament haurem de millorar algun aspecte per a què tot vagi bé, si pot ser, millor.



També us voldria comentar que aquest any, entre les novetats, hem simplificat el nombre de trofeus per categories, de tres n'hem passat a un: fins a la 39ena cursa, en l'entrega de trofeus lliuravem tres per categoria, cosa que feia que més d'un guanyador o d'una guanyadora no estigués present, o en altres ocasions, no hi havia prou participació en alguna categoria per lliurar el trofeu.

Una altra novetat és que en aquesta darrera edició hem inclòs repartir dorsals i samarretes dissabte a la tarda, cosa que ha estat una grata sorpresa, pel nombre de persones que han passat a recollir-los i així hem descarregat molta feina de diumenge.

En aquest quarantè aniversari hem d'agrair la presència del Regidor de l'Ajuntament de Barcelona i del Districte, David Escudé, el president de la Federació catalana d'atletisme, Joan Villuendas i de les dues presidentes de l'entitat, la del Foment i la de la Secció. Com podeu veure tot un luxe.

A nivell organitzatiu ha estat una bona experiència fer ús del WhatsApp, ja que gràcies a aquesta aplicació hem pogut gestionar millor la inscripció del voluntariat i repartir millor les tasques dels dos dies.

Finalment vull agrair l'ajuda de tots els homes i dones que heu col·laborat activament perquè tot funcionés com un rellotge, no cal dir que sense vosaltres no hi hauria cursa i que consti que no és una frase feta sinó una realitat. **MOLTES GRÀCIES!**

Em deixava una cosa. La Guàrdia Urbana va comunicar a Josep Sedeño que aquest any celebrarem la **41ena edició de la cursa el 15 de novembre**, si és així tornarem a la normalitat de sempre. Esperem que així sigui i que duri!

SORTIDES EN FAMÍLIA

Hola companyes i companys, fa poc més d'un any que soc soci de la SEFM i us vull dir que he fet molt bones amistats i uns grans companys en totes les activitats que he realitzat fins al dia d'avui: sortides de veterans, de GR, col·laboracions en la cursa i també en el Naturtresc; per tant estic molt content de ser soci del Foment perquè és una entitat del barri i perquè en gaudeixo molt.

Ara bé també vull dir que com a veí del barri, poques persones saben de les activitats del Foment. He parlat amb pares i mares joves que viuen al barri i no en tenen coneixement. Crec que se n'hauria de fer més difusió. Una idea que vam pensar en aquesta línia fou que entre les activitats del primer trimestre de la temporada 2019-2020, hi hagués programat, per primera vegada, un **cicle de Sortides Familiars** adreçades a les famílies amb nens petits a partir de 4 o 5 anys. L'objectiu és fomentar la participació de pares joves amb els seus fills i, si pot ser, captar nous socis joves.



La primera sortida, realitzada el mes de desembre, es va fer per anar a muntar el Pessebre de la SEFM a Collserola (Font Gropa). Hi van participar, a més dels adults, 7 nens. Ens ho vam passar molt bé perquè la mainada dona a l'excursió un plus d'alegria.

Hem programat dues sortides més per al primer trimestre de l'any:

- Diumenge 9 de febrer: Visita al CRARC (centre de recuperació d'amfibis i rèptils) a Masquefa.
- Diumenge 22 de març: Visita al Delta del Llobregat per conèixer la flora i fauna.

Durant el segon trimestre d'enguany també es programaran activitats familiars. Des d'aquí voldria fer una crida als socis perquè feu d'altaveu d'aquesta activitat. Sabem que entre els associats hi ha avis i àvies que podeu animar els vostres nets i netes, fills i filles a participar en aquestes excursions.

Francesc Edo Sala

FULLES DE TARDOR I BANYS TERMALS AL JAPÓ

(NIHON/NIPPON)

Literalment, Japó significa "l'origen del sol". Aquest fou el nom que li donaren els xinesos perquè es trobava a l'est del seu país. Japó està situat en una latitud similar a la del Mediterrani i concretament entre l'oceà Pacífic i el Mar del Japó. L'arxipèlag japonès és al cinturó de foc del Pacífic, zona d'intensa activitat sísmica.



Les principals illes de nord a sud són: Hokkaido, Honshu, Kyushu, Shikoku..., en total més de sis mil illes i illots.

Com és un país allargat, Japó té un ampli espectre de climes; des del més fred i polar a Hokkaido fins a les temperatures més tropicals d'Okinawa.

És un país on hi ha molta aigua i de gran qualitat. Els

rius són curts i cabalosos. El 68% del terreny són boscos i les zones urbanes tenen una gran densitat de població, especialment la regió de Tokio.

La tardor nipona té l'encant del canvi de color dels arbres caducifolis, dels quals el més espectacular és l'auró. Tanmateix, la primavera també gaudeix d'una associació botànica molt important, els cirerers en flor (*Sakura*). Els festivals de *hanami*, observació de les flors de cirerer, tenen una llarga tradició i segueixen ben vius en l'actualitat.

La cerimònia del te potser és la que representa millor l'essència de la cultura japonesa. Impregnada del Budisme Zen, estètica, puresa i simplicitat són els elements que la caracteritzen. Te verd, tipus *matxa*, es prepara en una habitació tranquil·la, amb terra de tatami i arranjaments florals segons l'estació de l'any.

Altres tradicions que determinen l'essència del país del sol ixent són les flors vives (*ikebana*), art d'arranjament floral relacionat amb les ofrenes que es feien als temples budistes, i les geishas (donzelles de porcellana). Les aprenentes de geisha (*maikos*) han d'estudiar amb molta disciplina cant, ball i protocol. Per a molts japonesos són les dipositàries de la gran tradició.

Bé, comencem ja el viatge!

Kioto va ser la primera ciutat. Vam visitar el bosc de bambú del barri d'*Arahiyama* i el barri de *Gion*, en el qual si tenim molta sort podrem veure alguna geisha o el més probable alguna *maiko*. El barri de *Kyomizu* té carrers empedrats amb cases de fusta, jardins i temples que destaquen sobretot a la nit quan s'il·luminen.

A primera hora del matí, per evitar aglomeracions, anàrem al temple Zen de *Fushimi Inari*, des del qual vam poder observar els primers canvis de color dels arbres.

Deixàrem *Kioto* i des d'*Osaka* vam anar a *Tohoku* i concretament a *Aomori*, l'extrem septentrional de l'illa d'*Honshu*. A *Hakkoda* vam gaudir d'un paisatge encatit de fulles de totes les tonalitats entre verd, groc i vermell.

Ens hostatjàrem en un rústic *riokan* (hotel amb banys termals) de fusta amb més de 400 anys d'història. L'experiència fou una meravella sensitiva. L'endemà ens llevàrem molt d'hora per veure la sortida del sol en un llac i després passejar al costat del riu i sentir les olors, colors i sons de la natura quan es desperta.

Vam dormir en un altre *riokan* amagat en una estreta vall, un escenari de conte de fades. L'hotel només estava il·luminat per la lluna i els fanalets d'oli. Gaudírem d'uns meravellosos banys termals interiors i exteriors, una experiència única.

Després anàrem a *Osorez*, la península més septentrional de l'illa principal del Japó. *Osorezan*, segons la tradició, és la muntanya fronterera entre el món dels vius i el dels morts. Està considerada una de les tres muntanyes més espirituals del Japó, les altres són *Koya* i *Hiei*.



ACTIVITATS SOCIS I SÒCIES SEFM



Aiguafreda - Veterans SEFM



Montserrat - Veterans SEFM



GR 92 - Port de la Selva - Cadaqués - Gabriel Bohigas



Vallter - Veterans SEFM



Curs Marxa Nòrdica - Manolo Barcia



Caminada Internacional de Barcelona - JFS



100 CIMS - Pic de Salòria - Eulàlia García



Marxa Nòrdica - Ma Dolors Vidal

ACTIVITATS SOCIS I SÒCIES SEFM



Aparador SEFM - JFS



GR 92: Cadaqués - Roses - Lúdia Cabré



Sortides Clàssiques - Serra de l'Obac - Rosa Haro



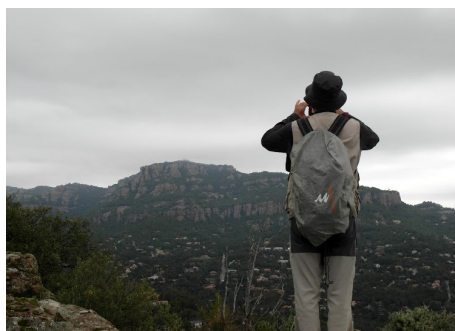
Dones i 3000 - Andorra - JFS



40ena edició CURSA - Jordi Curtiella



Urbana - Pailebot Sta. Eulàlia - Isabel Reina



Les Pedritxes - Veterans SEFM



Cassamanya Nord - Lúdia Cabré

ACTIVITATS SOCIS I SÒCIES SEFM



GR92 - Sant Feliu de Guíxols - Tossa - JFS



GR92 - Sant Feliu de Guíxols - Tossa



Marxa Nòrdica - Gallecs



Sortides Clàssiques - Les Cavorques - Jordi Curtiella



Sortides Familiars- Pujada Pessebre Collserola



Marxa Nòrdica - Llera del Besòs - Lúdia Liu



GR92 - Tossa - Lloret de Mar - JFS



Nadal a la SEFM - Mònica Pedret

ACTIVITATS SOCIS I SÒCIES SEFM



Urbana - Acadèmia de les Arts i les Ciències - Josep Vallès



La Grevolosa - Veterans SEFM



Centelles - Veterans SEFM - Jordi Cabré



Orgues de l'Illa - Lúdia Cabré



Marxa Nòrdica - Delta del Llobregat - Lúdia Liu



Dones i 3000 - Pic de Salòria - JFS



Turó de l'Home - Mònica Pedret



Les Agudes - JFS

.../...

Segons la mitologia popular, des d'*Osorezan* podem entrar a l'infern. Petits rierols que desemboquen al riu *Samzu*, el riu que les ànimes dels difunts han de creuar per entrar a l'altra vida. *Osorezan* és volcànicament actiu. El paisatge és rocallós, quasi lunar. El llac/caldera del volcà de color blavós ofereix al visitant una olor intensa de sofre. Del sòl, es desprenen moltes pedres (*jizos*) que són considerades protectores dels nens i dels viatgers. Tot molt surrealista.



Aquell dia vam dormir al temple budista i els àpats foren de cuina vegetariana japonesa. L'endemà a les sis del matí ja estàvem dempeus per iniciar el dia amb la primera oració del temple.



A la tarda visitarem *Towada*, una petita localitat amb un impressionant museu d'Art Modern a l'aire lliure.

En la zona central de *Tohok*, es troba *Naruko* amb immensos boscos i graus curulls d'arbres daurats, vermellosos, groguencs... En aquesta població vam allotjar-nos en un *riokan* força retro, del qual podíem sortir amb yucata i getas (xancletes

de fusta), anar a passejar pel poble i banyar-nos als banys termals públics. Tota una experiència!

A la localitat de *Zao* hi ha un temple quasi penjat d'una muntanya. Les vistes de la vall són impressionants i també és fantàstic el camí d'escaleres de pedra (més de 1.000) acompanyat per temples mil·lenaris que mena al cim.

A *Sendai* vam recórrer a peu pistes de muntanya, entre cascades i valls i sempre acompanyats per la paleta de colors de la tardor.

Després vam anar amb cotxe fins a *Nikko*. Visitarem el santuari *Todhogu*, el més important de *Nikko*, i el llac *Chuzanji* cobert per una capa de fulles tar-dorenques.



Des de *Yamanakko* volí-em veure sortir el sol i fotografiar el Mont Fuji a l'alba. No vam estar de sort i ens haguérem de conformar amb la foto que vam fer al mont sagrat des del llac *Kawaguchiko*. També el vam fotografiar des de la pagoda de *Cureito* i des de la cascada de *Shraito*.

Vam acabar el viatge a Tòquio. És la ciutat més poblada del país, 13 milions d'habitants, però l'àrea metropolitana en té més de 37 milions. Visitar Tòquio és fer un bany de masses.



La capital no dorm mai, hi ha una intensa activitat tant de dia com de nit. La cruïlla més famosa del món està a *Shibuya*. És tot un espectacle veure com una gran multitud de vianants creua en línia recta o en diagonal els dos carrers que s'intersequen.

Anàrem al barri d'*Asakura* a veure el temple vermell *Sensoji*, el *Sky Tower* i el riu *Sumida*. Des del barri de *Roppomgi*, vam pujar a la *Mori Tower* per gaudir del skyline de Tòquio. També és espectacular contemplar la badia de nit i el pont *Rinbow*.

El santuari de Meji es troba en un bosc, el qual és molt freqüentat com a zona d'esbarjo i tranquil·litat al centre de Tòquio.

Anna Sagarra

COLL DE JOU AMUNT, COLL DE JOU AVALL

Res no ens feia pensar que seria un dia tan profitós, trobar boira ja a l'alçada del Figaró camí de Ribes de Freser, no ens donava moltes esperances de gaudir d'una excursió inoblidable tant per la meteorologia com per les vistes panoràmiques que ens descobriria aquesta ruta circular des de Coll de Jou.

Ja feia temps que volíem fer una escapada cap al mirador del Ripollès, el Puig de Sant Amand i ja sigui per un o altre motiu ho havíem anat posposant, doncs ara i per tancar l'any ens vam proposar una sortida circular per la zona de serra Conivella que inclogués els cims de Sant Amand de 1851m i el Taga de 2038m, tot plegat amb inici i final a Coll de Jou, lloc de pas entre les valls de Ribes i Camprodon.

Un cop passat el coll tot venint des de Bruguera i en direcció Ogassa, deixem el vehicle a la zona habilitada a la dreta de la pista com a pàrquing sobre el revolt on està ubicat el petit refugi Sant Jordi, davant el pla de Mitjavila, desfem la pista retrocedint a peu fins al mateix coll on creuant el pas canadenc (9.45h), trencarem ascendint direcció sud per un prat en moderat pendent que ens porta per la dreta d'un filat fins als primers pins negres de la бага del Coll de Jou. En aquest punt un petit roc encastat a l'herba amb unes marques de pintura gastada ens indica l'accés a la drecera que flanquejant direcció sud oest va guanyant alçada entre brucs, pins negres i faigs, que en aquesta època de l'any i en absència de neu recobreixen la traça del corriol amb un mantell de fulles de colors grisos i torrats.

Passades unes roques encinglerades que ens porten a enfilear un petit grau al capdemunt del qual podem veure entre les capçades del bosc més claror, el qual ens indica que ja estem arribant a la línia de la carena i se'ns obre davant el pla de la Pena (10'30h). Les vistes al sud del Ripollès, avui sota el mar de núvols, més aviat boires que per a l'anticicló s'enganxen a les fondalades de les valls i la plana de Vic, només i distingim els cims més elevats de massís del Montseny. En aquest punt cap al sud es despenja el corriol que porta per la Garganta i la font del Pi cap a Sant Julià de Saltor.

Nosaltres obviem aquest camí i seguim cap a l'est per la traça que zigzagueja per la línia de carena fins trobar una gran fita de rocs i pedres entre brucs sota els pins negres que indica el cim del Puig de Sant Amand. Seguim cap a l'est i uns metres més endavant girem cap al sud en lleuger descens, fins trobar en un promontori un petit altar i darrere d'ell sobre les roques del cingle una gran creu de ferro a contrallum (10'50h), on per les dates hi penja adossat el pessebre que, no fa massa, van pujar a col·locar els companys del Club Excursionista de Ripoll, on hi tenim la nostra amiga



Carmen i alguns altres coneguts. Les vistes des d'ací són indescriptibles i ens fan aturar una estona per a contemplar-les. Comencem el descens resseguint la línia de la carena cap a l'est, tot i que per tal de perdre alçada serpentegem cap a l'oest per un corriol que a vegades sembla un grauet o una torrentera. Sort que com està a solell, el ferm és eixut i quasi no rellisca. Entre els boscs de faigs al sud dels plans de Freixera i ja entre pins negres i brucs arribem, més avall, al coll de Pany de Dalt. Aquí una petita creu groga ens barra el pas i ens aboca cap a la nostra esquerra, nord-est, en un fort descens per un terreny molt més costerut i relliscós. Un cop a baix, més planer, virem cap al sud-est pel coll de Pany fins sortir a un petit planell que hi ha abans de Puig de la Caritat, des d'on accedim, al nord, en un curt descens fins una pista de terra (11'50h). La creuem i cap al nord en descens arrenca un caminó un xic perdedor, tot i que hi ha unes marques desgastades de pintura en el tronc del pi que fa de pal indicador a l'inici de



la desviació. Continuem en descens fins a trobar un altre corriol que ve de sud-est i ja no perdrà cota resseguint l'orografia del terreny per la zona dels Graus cap a nord-oest, fins trobar i creuar fàcilment la llera del riu de la Coma. Ara seguirem a l'est fins retrobar la pista que baixa del Coll de Jou a l'alçada del Serrat, un antic mas dedicat encara avui en dia a la ramaderia del boví i l'oví.

Més endavant ens rep el ruc català de la casa rural de Mitjavila amb la seva bassa quadrada abastida pel rec de la font del Freixe. La pista ens



apropa a les portes de la rectoria de Sant Martí d'Ogassa, amb l'ermita romànica del segle XI i el cementiri parroquial.

En aquesta desviació (12'45h), iniciem de nou l'ascensió al nord-oest, cap a la Portella d'Ogassa, en paral·lel a

l'anteriorment esmentat rec de la font del Freixe. Aquí després del gran abeurador de bestiar i punt d'aigua (13'10h) el corriol no té pèrdua i en llaçades de més o menys amplitud, i més i més pendent ens aboca esgotadorament cap el coll a 1792m d'altitud. Ja a la portella d'Ogassa se'ns obre la visual al nord (13'50h). Un cop aquí, només ens cal resseguir la traça de la carena cap a l'oest fins el punt culminant del cim geodèsic i la gran creu de ferro blanca, som a 2038m (14'25h).

La vista que ens ofereix el Taga des del cim, és una panoràmica de 360 graus, a l'oest la serra de Llaveria, Port del Comte, Pedraforca, Serra del Cadí.



Més al nord els Pirineus Orientals encimbellats pel Puigmal, embolcallat per tots els cims de l'olla de Núria. Més enllà al nord-est, el massís del Canigó; cap a l'est, Puig Sestela a la serra Cavallera.

Al sud, el més proper en el record i la distància, Coll de Jou i les muntanyes de Sant Amand, darrere el Montseny i les agulles de Montserrat sobresortint sobre el mar de boira.



Ens concedim una llarga parada per prendre un mos, contemplar les vistes, refer-nos del desgast de la pujada i ens preparem per a descendir en 400m de baixada el camí de retorn fins a Coll de Jou (15.25h). Ara tampoc no hi ha pèrdua ni treva per als genolls, un molt fort pendent fins al pla de les Cabanes i descens més suau pel pla del Quarta fins el pas canadenc de Coll de Jou, sempre acompanyats pel filat de la tanca ramadera i les

vistes a l'oest de la silueta vigilant del Pedraforca en la llunyania. (16'05h)
(*)

Des de coll de Jou fins a Sant Martí d'Ogassa anirem trobant minses marques Cs grogues del Camí, taques de pintura vermelles molt deteriorades i algunes fites de pedres. Des d'aquest punt i fins al cim del Taga, cercles blancs amb un punt verd al seu centre. Totes elles en un estat molt abandonat de conservació. (Cartografia Ed Alpina E1:25000 - Taga, Serra Cava-llera, Sant Amand)

Mònica Pedret, Pau Figuera, Jordi Figuera i Jaume Figuera

29 de desembre de 2019

(*)Els temps d'aquesta ressenya inclouen parades i descansos.

DONES ALPINISTES

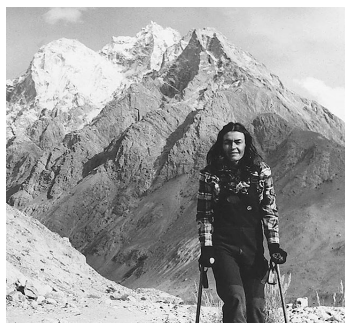
WANDA RUTKIEWIEZ (1943-1992)

És considerada una de les alpinistes més grans de la història. Va néixer a Plungiany, una ciutat que en aquells anys formava part de Polònia i que avui és Lituània.

Va ser la tercera dona (primera europea) a pujar l'Everest, el 16 d'octubre de 1978. El 1986 es convertia en la primera dona a pujar el K2.

Va assolir 8 cims de més de 8.000 m, són:

- Everest (8.848 m.) el 16-10-1978
- Nanga Parbat (8.125 m.) el 15-07-1985
- K2 (8.611 m.) el 23-06-1986
- Shisha Pangma (8.046 m.) el 18-09-1987
- Gasherbrum II (8.035 m.) el 12-07-1989
- Gasherbrum I (8.048 m.) el 16-07-1990
- Cho Oyu (8.201 m.) el 26-09-1991
- Annapurna (8.091 m.) el 22-10-1991



Kochata wolność i samotność. Wanda Rutkiewicz nie potrafiła żyć bez gór. Nie celebrowała bycia tu i teraz

Va començar a fer escalada quan tenia 18 anys i des de llavors ja no va deixar les muntanyes, una dona entregada totalment a l'alpinisme. Aviat va recórrer les vies clàssiques dels Alps, el pilar est del Troll, la nord de l'Eiger, realitza la primera hivernal femenina el 1978 a la nord del Cervino. Va organitzar i protagonitzar moltes expedicions femenines.

Va morir el 12 o 13 de maig de 1992, als 49 anys, mentre pujava el Kangchenjunga. Va començar l'ascensió amb l'alpinista mexicà Carlos Carsolio a les 3.30 h del matí del 12 de maig des del Camp IV, situat a 7.950 metres. Després de dotze hores d'escalada amb una forta nevada Carlos va assolir el cim. De baixada es va trobar Wanda que estava entre els 8.200m - 8.300m. Ella va decidir fer bivac allà i reprendre la pujada l'endemà, però no tenia prou menjar ni equip del tot adequat per bivaquejar, va ser l'última de les seves arriscades decisions. Tres anys després una expedició italiana es va trobar el seus cos en l'extrem oposat del lloc on va ser vista per última vegada. D'haver aconseguit el cim hauria estat el seu novè vuit mil.



Potser algú es preguntarà com va poder viure només de la muntanya, com subvencionava tantes expedicions i quina vida familiar i privada portava, doncs no ho sé, no he trobat massa informació, però tant se val, si hagués estat un home no ens fariem aquestes preguntes, per tant ens quedem amb què ha estat una de les més grans alpinistes de la història, valenta, decidida i defensant sempre la presència de les dones a la muntanya. Seguirem buscant.

M. Teresa Vidal Creus

RECEPTES DE CARMANYOLA

Ous a l'escocesa

INGREDIENTS PER A 4 RACIONS

- 4 ous mitjans
- 1 ou batut
- 75 gr. de pa ratllat
- Farigola, nou moscada mòlta, sal i pebre
- Farina per arrebossar els ous
- 6 salsitxes de porc o una botifarra (podeu provar una botifarra farcida amb all i julivert, o amb pebrot vermell o fins i tot amb so-brassada)



ELABORACIÓ

- Escalfeu el forn a 200 graus i folreu una safata de forn amb paper de forn i una mica d'oli
- Bulliu els ous. Poseu aigua en un cassó amb una mica de sal. Quan bulli, hi poseu els ous, i els deixeu coure 5 minuts. Posteriorment els refresqueu amb aigua de l'aixeta i els peleu.
- Ara prepararem tres recipients. En un hi batrem un ou, a l'altre hi posem una mica de farina per arrebossar els ous. A l'altre hi posarem pa ratllat, hi afegirem la farigola, la nou moscada, sal i pebre. I aquí un altre cop podeu ser enginyosos i agosarats i per comptes de posar farigola s'hi pot afegir romaní, sàlvia, pebre vermell...
- En una superfície ben neta, hi desfem les salsitxes o la botifarra. Aixafem la carn formant quatre discos plans. Passeu els ous per una mica de farina, i els poseu al centre de cada disc. I ara és com si féssiu plastilina! Heu de recobrir cada ou amb la carn.
- Un cop tingueu els ous encamisats els passeu per l'ou batut i finalment pel pa ratllat i cap a la safata i cap al forn. Abans de posar-los al forn ruixar-los amb una mica d'oli. Un cop passats entre 20 i 30 minuts tindreu llestos els vostres ous a l'escocesa!
- Podeu fer aquesta recepta amb ous de guatlla.

Mònica Pedret

**Article
patrocinat
per**



NAVAS
CLÍNICA DENTAL

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

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

Grup de Muntanya

CICLE Dones i 3000

vine amb nosaltres

Marxa Nòrdica
Rutes clàssiques
Senderisme GRs
Descoberta de natura
Fotografia
Raquetes de neu
100 cims FEEC
Orientació
Travesses
Cursos de tècniques
Alta muntanya
Piolet i crampons
i molt més...



la nostra
dèria és la muntanya



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

SECCIÓ EXCURSIONISTA FOMENT MARTINENC

C/ Provença, 591- 593 08026 BARCELONA
Tel 934 357 376 - www.sefm.cat
info@sefm.cat / butlleti@sefm.cat

DIPÒSIT LEGAL - B-48483-95



Ajuntament de
Barcelona

[bcn.cat/
santmarti](http://bcn.cat/santmarti)
facebook.com/bcnsantmarti
twitter.com/BCN_SantMarti

Imprès: Espai Gràfic Audiovisual 2004 SLL