



més que muntanya

sefm 168

Butlletí de la Secció Excursionista del Foment Martinenc

www.sefm.cat

gener, febrer, març i abril 2022



**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



SECCIÓ EXCURSIONISTA FOMENT MARTINENC
C/ Provença, 591-593 - 08026 Barcelona
Tel 934 357 376
www.sefm.cat - info@sefm.cat

Portada: Congost de Mu **Autoria:** Arxiu fotogràfic SEFM

Disseny portada: Jaume Figuera **Contraportada exterior:** SEFM - Visita la nostra pàgina web

Pàg. 3: Editorial **Pàg. 4 a 15, 18 a 27:** Col·laboracions **Pàg. 16 - 17:** Fotos activitats

Pàg. 2: Anuncis **Edició:** Montse Alba

EDITORIAL

La primavera arribà diumenge 20 de març a les 16.33, però a hores d'ara encara no li hem vist la poteta. Les previsions meteorològiques diuen que el cap de setmana, el del diumenge de Rams, serà primaveral. Tant si és així com no, un dia apareixerà per estar entre nosaltres un temps i aleshores els amants d'aquesta estació ens hi capbussarem fent caminades pels boscos, pels senders, pels turons, pels parcs, pels jardins per sentir el batec de la nova vida.

VEUREM les gemmes, les poncelles, les flors, les fulles primerenques dels arbres i arbustos de fulla caduca, les papallones, els ocells que preparen els nius...

FLAIRAREM les flors que atrauen els insectes a casa seva

ESCOLTAREM els cants dels ocells que conviden les femelles a fer un niu al seu territori

TOCAREM una mata de farigola, romaní, espígol per retenir més temps el seu perfum

MENJAREM les primeres cireres si el mal temps d'aquests dies no ha mal·lès les flors

La SEFM ha programat un seguit de sortides per capbussar-nos en la PRIMAVERA:

*Marxa Nòrdica al parc de bulboses de Mossèn Cinto Verdaguer -al maig hi ha uns nenúfars fantàstics-, Jardí Botànic, Parc Cervantes -millor anar-hi la setmana abans o després del Concurs Internacional de Roses, parc Agrari de Gallecs i el delta del Llobregat –a la pineda de Can Camins hi ha orquídiess.

*Les caminades del GR-92 d'abril i maig per senders de vegetació mediterrània

*Els itineraris del GR-83 en els quals es repassa la senyalització i es gaudeix del paisatge

*Les Rutes Clàssiques on potser encara conviuran l'hivern i la primavera

*Les Sortides amb família on petits i grans gaudirem del bon temps

I altres activitats que s'estan gestant o potser algun soci suggereix una ruta per gaudir de l'observació dels ocells o dels boscos... Totes les propostes són benvingudes en aquest convit primaveral.

Moltes gràcies a tothom per la participació, per la col·laboració i, sobretot, per la vostra companyonia

Isabel Reina

SORTIDA AL PUIG CASTELLAR

Aquesta és una clàssica excursió per l'entorn de Barcelona, concretament per Santa Coloma de Gramenet. Decidim anar al Puig Castellar (303 m) per no poder fer l'activitat prevista a causa dels estralls del "Glòria".



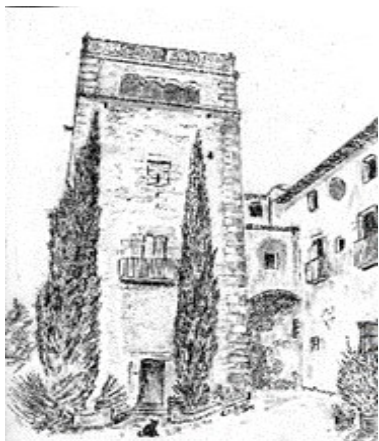
Ens trobem a la plaça de la vila de Santa Coloma de Gramenet. Un cop esmorzats agafem el bus B80 que ens porta fins a Can Franquesa. Aquí comença la pista, tot deixant a la dreta la torre de vigilància CHARLIE. El camí és molt agraït amb vistes del turó de Montcada i a l'horitzó: Montserrat, Sant Llorenç del Munt, Pirineus, Barcelona i el mar. Un dia fantàstic per caminar sense presses, parlar i gaudir de la companyia.

El camí està una mica moll sense estar enfangat, cosa que és d'agrair ja que és molt agradable sentir l'olor de la terra humida i l'olor d'herba. De mica en mica, però amb bon pas arribem al nostre primer destí el Puig Castellar (Turó del Pollo). Aquest poblat ibèric fou fundat per la tribu dels laietans cap el segle VI aC, i abandonat entre els segles II i III aC. Gràcies a la vigilància diària d'una persona i guia tot es conserva força bé.

Continuem, gaudim de la fantàstica visió de l'entorn i a baix, del Besòs com es dirigeix ara pausadament al mar. Quin lloc tan tranquil sembla impossible que allà baix estigui la ciutat comtal i tot el seu neguit. Anem baixant i ens dirigim cap a l'ermita de Sant Climent, ens trobem el camí que ens portaria al dolmen de Genís, però no hi anem, ho deixem per un altre dia. Per tant, directes cap a l'ermita de Sant Climent.

Va ser erigida l'any 1673 com a oratori per als monjos del monestir de Sant Jeroni de la Murtra. Aquesta ermita i la de Sant Onofre (1498) estan situades al serrat de les Ermites i pertanyen al municipi de Badalona. Avui no visitem l'ermita de Sant Onofre.





Baixem per un corriol fins a la pista forestal que ens portarà a Sant Jeroni de la Murtra. Sobre aquest antic cenobi de l'ordre dels jerònims, podríem omplir moltes pàgines sobre la seva història. Tanmateix, seré molt breu. Aquest monestir està situat a la Vall de Betlem de Badalona i és una joia del gòtic català. Fou fundat l'any 1416 per un mercader barceloní, Bertran Nicolau. Sorprenent oi! Pel seu claustre passaren els Reis Catòlics, Cristòfor Colom, l'emperador Carles V, el rei Felip II... Recomano a qui estigui interessat a visitar aquest patrimoni, ho faci amb una visita guiada.

Jo particularment sempre que puc hi faig una visita. Quan era molt jove amb un bloc i llapis vaig dibuixar-lo, va ser el meu primer dibuix de camp.

Com que aquesta sortida no estava prevista no havíem reservat una visita, per tant gaudim de la façana de l'edifici, fem unes fotografies i empenem el camí de tornada per una pista forestal a uns centenars de metres a l'esquerra. Passem per les ruïnes de l'aqüeducte, per les de l'antiga masia de Ca l'Alemanys i al fons el turó i la creu de Montigalà (152 m). Continuem baixant per la pista i observem l'esvelta Torre Pallaresa, documentada des del 1012. Deixem la pista i agafem el carrer que casualment ens porta al lloc reservat per dinar. Aquí ens espera el Jordi Cabré i la seva dona, la Quimeta Fiol ja que plegats dinarem junts.



Vam fer la caminada en Pitu Vallès, l'Agustí Barril, en Jaume Martí, en Francesc Edo, en Joan Barril, en Carles Tornés i en Quim Cobos.

En aquesta sortida, com moltes altres, vàrem poder gaudir de la companyia de l'Agustí, que darrerament ens ha deixat. Des d'aquí, un record per l'amic d'aventures Agustí Barril, encara que sempre el portarem a les nostres motxilles i recordarem el seu crit de guerra imitant una au. Hem perdut una bona persona, un bon excursionista i jo també un bon AMIC. DEP

Quim Cobos

Fotos: Quim Cobos i Pitu Vallès

REFUGI D'ULL DE TER

Aquesta és la trista història del primer refugi d'alta muntanya a l'Estat espanyol

Farà un parell d'estius que en una excursió familiar, vaig pujar al Bastiments des de l'estació d'esquí de Vallter per l'itinerari del coll de la Marra-na; ja baixant del cim per l' ampla vall, vam ensopegar amb les restes d'una construcció envoltada per un escampall de pedres. Els murs que es resistien a caure dibuixaven l'arc d'una porta al costat d'una cantonada i l'arren-cament d'una arcada. En un costat del mur hi havia clavada una placa gra-vada que explicava el que havia estat aquella construcció. L'escrit deia:

"Ruïnes de l'antic xalet-refugi d'Ull de Ter. Inaugurat l'any 1909, obra de l'arquitecte Jeroni Martorell, consolidades gràcies a l'ajut de la Conselleria de Cultura de la Generalitat de Catalunya".

Un article del mes de setembre de l'any 1909 del butlletí del Centre Excur-sionista de Catalunya explica com va ser la inauguració del primer xalet-refugi de l'Estat espanyol. L'escrit començava dient que el 25 de juliol d'a-



quell any va ser un dia històric per a l'excursionisme català ja que s'inaugurà el primer refugi d'alta muntanya al costat espanyol dels Pirineus. Aquell dia a les quatre de la matinada es concentrava a la plaça del Doctor Robert de Camprodon un nombrós grup de persones (excursionistes, delegacions esportives i d'estaments oficials) que s'havien aplegat per enfilegar tots junts el camí que duia a l'indret on s'havia aixecat el nou i flamant xalet refugi

d'Ull de Ter. Cal afegir que per fer més lleuger el trajecte es van llogar una quarantena de cavalleries: una barreja d'egües, matxos, mules i cavalls. Tot va començar tres anys abans, concretament l'any 1906 que el president del Centre Excursionista de Catalunya Cèsar August Torres, ben conegut en el món muntanyenc per haver publicat diverses guies excursionistes, va ser qui va llançar la idea de construir un refugi en aquella zona dels Piri-neus. El President del CEC creia que hi havia d'haver un refugi d'alta mun-tanya per a tots els muntanyencs del país ja que l'afició a practicar l'excur-sionisme començava a agafar una certa volada a Catalunya.

Recordo que la nostra secció es va fundar l'any 1908.

A diverses parts dels Alps i del Pirineu francès ja s'havien construït alguns refugis a indrets estratègics per aixoplugar els excursionistes de pas cap als cims.

A principi de l'any 1907 s'obrí una subscripció popular entre els socis del club per sufragar les despeses de la construcció. La crida va anar més enllà de la pròpia entitat ja que socis d'altres clubs i institucions públiques com l'Ajuntament i Diputació de Barcelona, així com ajuntaments del Ripollès i alguna associació empresarial, també hi van participar. Cal remarcar que la cimentera del Clot del Moro de la Pobla de Lillet, propietat aleshores d'Eusebi Güell va donar uns 200 quintars de ciment. Si els números no em fallen, 200 quintars són uns 1.000 kg.

Mentre s'anaven recaptant els diners necessaris, una comissió del club va començar a sol·licitar els permisos a l'administració i a estudiar l'indret més adequat per a la construcció de l'equipament, a la capçalera d'aquella vall. Finalment es va triar una petita elevació al pla de Morens a 2.390 m d'altitud, a prop del naixement del riu Ter i separat del Gra de Fajol per evitar les possibles allaus que es poguessin desprendre d'aquest cim.

L'arquitecte que va portar a terme el projecte fou Jeroni Martorell, deixeble d'arquitectes de renom del modernisme català i soci del Centre. Persona ben coneguda per fer els plànols de nombrosos edificis, posteriorment, per les seves restauracions en el patrimoni monumental del país.

Aquest refugi es va bastir entre els anys 1907-1909 seguint l'estil modernista que imperava en aquells anys. La construcció es va fer en un temps rè-



cord, tenint en compte que només s'hi podia treballar els mesos d'estiu ja que la resta de l'any s'aturaven les obres pel fred i les inclemències meteorològiques habituals a l'alta muntanya, que no permetien treballar adequadament. La pedra de la zona serví per aixecar les parets i les voltes d'aquest singular edifici. L'interior es repartia en dues plantes. La planta baixa

tenia menjador, cuina, rebost, sanitaris i diversos dormitoris. El primer pis disposava de dormitoris, sanitaris i un observatori meteorològic. L'espai útil era de 160 m² a la planta baixa i 130 m² al pis; tot plegat amb una capacitat de vint-i-un llits. En un dels costats de l'edifici es construí un petit refugi lliure per a la resta de l'any, ja que el xalet-refugi era guardat i només restava obert un parell de mesos a l'any, entre el quinze de juliol i el quinze de setembre.

El cost total de l'obra fou de 48.178,62 pessetes, irrisori si ho comparéssim en l'actualitat ja que amb prou feina arribaria a uns 300 €. Segur que a principis del segle XX, el cost seria una bona quantitat de pessetes.

Un cop posat en funcionament aquest equipament, es va donar a conèixer en el món excursionista del país mitjançant uns fulls informatius i unes postals. L'afluència de muntanyencs el primer any fou de 114 pernотacions, però amb el pas dels anys va millorar sensiblement. L'any 1919 foren 876 persones que hi passaren una nit, en anys posteriors baixà una mica l'ocupació, però més o menys se seguia mantenint.

Aquesta construcció es va dissenyar, pensant que estigués ben preparada per suportar el temps rigorós dels Pirineus, amb parets gruixudes i amb volta de pedra per suportar millor el fort vent nord (torb), les pluges inten-



ses i les nevades que sovintejaven els hiverns, amb molts dies amb la neu a sobre de la volta. També hi va haver la preocupació per fer una construcció resistent a possibles incendis, descuits o actes vandàlics; cal dir que va patir un robatori d'estris de cuina i roba de llit mentre el refugi estava tancat.

Tot i aquestes mesures de seguretat per conservar el refugi per molts anys, ben aviat va començar a tenir problemes. S'explica en un butlletí de l'any 1913 que la construcció patí desperfectes per les nombroses humitats a la volta i que s'atribuïen **"a la mala preparació dels materials aglomerants, deguda a descuit o manquement de zel del mestre-de-cases encarregat de les obres de construcció i a la falta d'una inspecció fiscalitzadora continua"**. Per tant es van haver de fer obres de resseguiment amb ciment i enquitranat a la volta per intentar resoldre les humitats. No va ser la primera vegada, sovint s'havia d'enquitranar perquè continuaven els problemes. L'any 1935 ja es donava per fet que el refugi tenia els dies comptats ja que es començava a pensar en un de nou. El CEC deuria valorar si valia la pena fer els arranjaments necessaris per tornar a posar-lo en servei, però l'estat llastimós de la construcció, amb problemes estructurals força greus, hauria fet desistir de recuperar-lo. Durant la Guerra Civil el deteriorament s'accentuà perquè va quedar abandonat pel caos bèl·lic. El saqueig de portes, finestres, mobles, conduccions d'aigua... el va deixar inservible. En un butlletí de la postguerra dels anys cinquanta es comenta en castellà el següent: **"el refugio está en estado ruinoso y completamente inservible"**. Les esquerdes devien fer-se grans i

poc a poc les voltes i arcades cediren pel pes i s'enfonsaren. També sembla ser que els franquistes posaren el seu granet de sorra, dinamitant parcialment l'edifici per tal que no s'aixoplugessin els maquis.

El refugi va estar en ús uns 27 anys. Evidentment la guerra va fer estralls, però segur que hi havia un problema greu en la construcció, sigui perquè el material era defectuós o perquè tenia problemes estructurals. L'edifici en aquell moment es donava per perdut.

El refugi de la Renclusa que també pertanyia al CEC i que s'havia inaugurat l'any 1916, també va patir l'abandonament per la guerra amb desperfectes severs a l'interior, però com la seva estructura estava en bones condicions es va refer totalment.

Lamentablement el que hauria estat una joia arquitectònica i catalogada com a tal, avui en dia és un munt de pedres escampades i que com a testimoni només resten dempeus uns murs per recordar-nos que en aquest indret hi havia hagut un refugi que havien bastit els excursionistes de principis del segle XX, amb força il·lusió i molts esforços i que per desgràcia el seu ús com a equipament muntanyenc fou relativament curt.



El 29 de juny de 1959 s'inaugurà el nou xalet refugi d'Ull de Ter a 2.221 m d'altitud a l'extrem sud del Racó Gran de Morens, en un indret, segurament, millor protegit de les inclemències meteorològiques.

Bibliografia: Diversos butlletins del Centre Excursionista de Catalunya

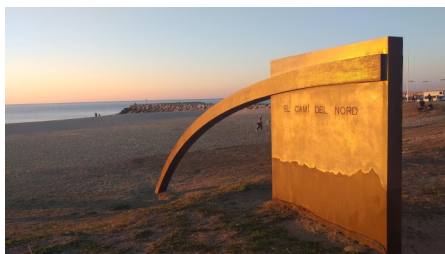
Josep Formatger

BLANC i VERMELL: GR®83, El Camí del Nord 1

L'any 2010 un grup de socis i sòcies de la Secció Excursionista del Foment Martinenc es va fer responsable amb la FEEC -titular del sender- de les tasques de manteniment del traçat del sender de llarg recorregut GR®83, també conegut com "El Camí del Nord". Després de tant de temps han passat i canviat moltes coses i ens han deixat companys, però de l'esperit inicial impulsat per l'Enric Puig, juntament amb Carmen Lucas, Salvador López, Lúdia Cabré, Mònica Pedret i jo mateix

Una mica d'història

Entre el 2004 i 2006 un grup d'excursionistes del Maresme de la UEC de Mataró juntament amb la FEEC i gràcies al suport d'administracions i entitats dissenyen, homologuen i editen una guia per a recórrer el meridià, traçant un vella ruta des de la costa mataronina en direcció nord, de la mar cap al Pirineu. Problemes de motivació i falta de suport fan que es deixi de mantenir des del 2008 fins al 2010. En aquest moment la SEFM demana l'adjudicació de les tasques i aporta un grupet de mantenidors voluntaris. És a partir d'aquí que s'inicia el vincle entre la secció i el GR®83-Camí del Nord.



El GR®83-Camí del Nord

Un monòlit d'acer i formigó a la platja del Callao de Mataró marca l'inici del sender. Aviat s'arriba al primer parc natural de la travessa, Montnegre i Corredor, una talaia immillorable per gaudir de les panoràmiques del litoral de la costa del Maresme. Un cop travessada la serralada Litoral i la Tordera, ens endinsem en el parc natural del Montseny. Passarem per poblacions com Riells, Arbúcies, Joanet i Sant Hilari Sacalm i en entrar a les Guilleries per Osor, Sant Salvador de Puig Alder i Les Planes d'Hostoles. Tot seguit el parc natural de la zona volcànica de la Garrotxa, a partir de Sant Miquel Sacot a través de la Fageda d'en Jordà fins a Olot. Més endavant arriben les etapes més exigents del GR®83 des del poblet de Beget, creuarem la frontera i entrarem a la Catalunya Nord pel coll de Malrem, la Menara i Prats de Molló, ja a França.

En aquesta població s'inicia l'etapa cap al Pla Guillem i el refugi de muntanya de Marialles, punt de partida de l'ascensió al cim del Canigó (2.783 m) amb descens fins al refugi de Cortalets, al vessant nord del massís. Un recorregut més exigent i amb desnivells importants en aquestes últimes etapes pirinenques. Cap al punt culminant del Camí del Nord podrem gaudir de la visió panoràmica de 360° de la serralada oriental del Pirineu. El camí en descens cap a Taurinyà ens reserva una última descoberta, l'abadia benedictina de Sant Miquel de Cuixà, abans de l'arribada a Prada de Conflent. També des d'ací recomanem la visita obligada a Sant Martí del Canigó. Es tracta d'un dels senders de llarg recorregut català amb més simbolisme ja que va néixer amb l'ambició d'unir la Mediterrània i el Canigó, però també vol rememorar la història de la fugida cap a l'exili de milers de republicans espanyols l'hivern de 1939. El traçat del Camí del Nord neix de resseguir i recuperar vells camins fressats per la mineria, la transhumància i el contraban d'èpoques passades, tot enllaçant de sud a nord uns territoris agermanats per una història i una cultura comunes, truncada des del Tractat dels Pirineus (XVII).



La SEFM i el GR®83

La SEFM ha mantingut la tasca de procedir, any rere any, a refer, remarcar, repintar i recórrer els 213 km dels diferents trams i etapes d'aquest simbòlic i encisador sender. Aquest projecte ens ha aportat molt més del que hi hem esmerçat. Durant tots aquests anys, molts han estat els companys i companyes col·laboradores que han donat suport a les feines del dia a dia, tot participant en les sortides trimestrals de manteniment de la pintura dels senyals blancs i vermells en diferents trams i localitzacions. Sempre ha estat una activitat molt engrescadora i participativa.

També cal destacar que durant la temporada 2010-2011 la vocalia d'activitats de la Secció Excursionista va programar fer aquest GR per etapes com a activitat ordinària de Senderisme. Fou un objectiu potser massa agosarat ja que el grup de senderisme no estava tan avesat a cobrir trams de muntanya i amb desnivells superiors als que havien assolit fins aleshores. Això va fer que s'anessin despenjant d'aquest grup algunes persones que amb l'esforç que es requeria no acabaven de gaudir del camí. Tanmateix, es va consolidar un grup prou nombrós que va arribar en segona temptativa al cim

del Canigó el 18 de setembre de 2011. L'etapa es va haver de repetir i tornar a programar perquè en la primera ocasió a causa del mal temps del mes de juny es va haver de fer un itinerari alternatiu molt més llarg sense poder atacar el cim, tot vorejant el massís pel vessant nord, seguint el GR@10 de Marialles a Cortalets.

L'any 2013, properament en farà deu, es va fer tot el recorregut de seguit, el qual vam anomenar "GR@83 Express". Un equip de la SEFM va cobrir tot el recorregut Mataró-Canigó durant una setmana a l'estiu, del 26 de juny al 7 de juliol, tot aprofitant per fer un informe de l'estat del trajecte, els trams i les etapes. Vam fer nit en les poblacions que ens anàvem creuant i finalment es va fer coincidir en cap de setmana una emotiva ascensió al cim del Canigó, en la qual ens vam ajuntar uns quants més per tal de celebrar plegats el final de la travessa sud-nord del GR@83 a Prada de Conflent, tota una fita.



Durant tots aquests anys, del 2014 fins el 2021, l'equip de manteniment del GR@83 ha continuat la tasca, inclús durant els darrers anys de pandèmia en grups reduïts i seguint en tot moment les indicacions i protocols proposats per la FEEC. Quan s'obrí el tancament municipal i comarcal de la pandèmia, vam emprendre de nou els treballs de camp amb més ganes i més entusiasme que mai.



El Futur

A partir d'aquesta temporada 2021-2022 ens hem proposat de tornar a cobrir aquest repte de sud a nord, recordant que és un recorregut molt interessant i enriquidor, però alhora que requereix una condició física superior a la necessària per als GR habituals ja que les etapes són un xic més llar-

gues i sumen uns desnivells acumulats més exigents (10.499 m amunt i 8.804 m avall).

Com no podem omplir un autocar, ni tan sols un microbús, cal utilitzar transport privat i deixar els senderistes a l'inici dels trams i recollir-los al final dels mateixos. Els xofers, que en condicions normals esperarien al final de l'etapa, faran el tram en sentit contrari, fent alhora el manteniment ordinari de repintat de les marques blanques i vermelles fins que es creuin amb els senderistes. En aquest punt, es farà una pausa per descansar i dinar. Després continuarem tots plegats el camí en sentit nord fins al final de l'etapa programada.

Aquesta operativa pretén assolir els dos objectius que ens hem proposat. Primer, continuar amb el manteniment del camí en sentit nord-sud i segon, que els senderistes facin el recorregut de l'itinerari, la inspecció i l'informe del tram de l'etapa des de l'inici fins al punt de trobada. En el cas



que en aquest primer tram hi hagi alguna incidència, aquestes localitzacions es revisaran en sortides específiques, només de tasques de manteniment.

Enguany ja s'ha cobert amb aquest sistema la primera etapa, Mataró-Collsacreu i la segona, Collsacreu-Sant Celoni. Està previst d'ací a finals de temporada fer la tercera, Riells-Arbúcies. Tenim la voluntat i l'interès de continuar amb les següents etapes cap al Canigó durant la propera temporada 2022-2023.

Si teniu interès a participar en aquesta activitat, no dubteu de posar-vos en contacte per tal d'aclarir qualsevol qüestió que us hagi pogut sorgir en llegir aquestes lletres, decidiu-vos a col·laborar i ens trobarem fent camí, rememorant el Camí del Nord cap a la Llibertat .

Gràcies per obrir-nos la traça, Enric.

Jaume Figuera Sanuy

BLANC I VERMELL: GR®83, El Camí del Nord 2

Reproduïm aquí el text elaborat per a la presentació i inauguració de la primera etapa del GR®83, llegit davant del monòlit de Mataró abans de l'inici de la caminada l'octubre de 2010

Aquest és un camí que no hem de fer només amb els peus, sinó que l'hem de fer també amb el cor. És un camí de paisatge, però també de sentiments. Avui comencem tot seguint l'antic Camí d'Hèracles que van crear els grecs i que va ser refet més tard pels romans com una variant de la Via Augusta. Iniciem així el que s'anomena CAMÍ DEL NORD des de la riba de la Mediterrània fins al cim del Canigó, tot seguint la línia imaginària del meridià verd. Travesarem en les diferents etapes molts diferents indrets per camins i corriols que solquen els paisatges. Descobrirem les ruïnes d'altres temps. Els castells, les ermites i les masies ens mostraran les empremtes que els esdeveniments humans al llarg dels segles han anat deixant sobre la nostra geografia i ens permetran refer amb els nostres passos el pas també de la nostra història.

I quan arribem a tocar d'aquesta banda nord, al Coll de Malrem entre Beget i la Menara, serà el moment de recordar que un hivern de l'any 1939 més de 5.000 republicans espanyols el van travessar en dures condicions físiques. Més de 100.000 homes i dones ho van fer per altres passos com el de Coll d'Ares fins a Prats de Motllo. Havien lluitat per la llibertat, per una República que havia estat l'única oportunitat seriosa que va tenir Espanya de convertir-se en un país modern i avançat.



Deixaven darrera seu les il·lusions, la terra, molts la família i arribaren a França, tot buscant una acollida i una ajuda que no van rebre. En aquells moments la França hereva de la Revolució Francesa, la França de la "liberté, égalité i fraternité" va girar l'esquena als espanyols vençuts, com

ja ho havia fet amb la República abandonant-la a la seva sort.

Des dels Pirineus, fins a Argelès, Baccares, Agde, Toulouse o altres indrets, els republicans van començar un exili que per a molts no es va acabar mai.

Oblidats de tots, dels espanyols i dels francesos van lluitar a la Resistència Francesa durant la Segona Guerra Mundial i fins i tot van ser prou significatius en l'alliberament de París. Ara bé, no se'ls va reconèixer la seva tasca, perquè fer-ho hagués significat reconèixer que aquelles dones i aquells homes que van lluitar per una vida millor al seu país i que no els va importar tornar a lluitar per la llibertat en una terra estrangera eren espanyols, fills d'un país que els havia fet fora i que no els deixaria tornar mai més.

Per això i en justícia a la seva memòria i al seu record, quan coronem el cim del Canigó al final d'aquest viatge tinguem un pensament per a ells. Per als exiliats que des de Perpinyà, Toulouse o des de qualsevol indret de França, tenien posada la seva mirada en aquesta mítica muntanya que ha estat per a ells el referent més proper d'una pàtria que un dia van haver de deixar.

Carmen Lucas Giral



En record a Enric Puig Parreño



NAVAS
CLÍNICA DENTAL

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

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

ACTIVITATS SOCIS I SÒCIES SEFM



Manteniment GR83 - Riells



Barnatresc: Sant Martí



Marxa Nòrdica - Llobregat



Carta Blanca: GRAE



Marxa Nòrdica - Besòs



Manteniment GR83 - Mataró



Marxa Nòrdica - Ciutadella



Marxa Nòrdica - Sant Martí

ACTIVITATS SOCIS I SÒCIES SEFM



GR92 - El Corredor



Carta Blanca: Inuits



Assemblea SEFM



GR92 - Llobregat



Congost de Mu



Manteniment GR83 - Collsacreu



Dinant Alòs de Balaguer



GR92 - Ermita de Bruguers

FEM MUNTANYA ARA I SEMPRE

Hola companys i companyes, avui us vull plantejar unes preguntes i m'agradaria que penséssiu per un moment la vostra resposta:



Quant de temps fa que gaudiu de les caminades i excursions per la muntanya?



Quants indrets heu descobert que us han extasiat?



Quants llocs amb panoràmiques espectaculars heu conegut?



Quantes vegades heu tornat a fer una excursió per l'impacte que us ha causat?



Quins records us queden dels moments viscuts, de les xerrades, de les nits de refugi amb cels i nits úniques?

Quines vivències!

Segueixo amb les preguntes:



A quina edat vas començar a fer excursions?



Qui us va empenyer a anar a la muntanya: pare, mare, avis, tiets, germans, amics?

En fi per què estimem la muntanya?

Estimem la muntanya perquè ens dona llibertat, espais oberts, tranquil·litat i si tenim sort una mica o molt de silenci. En aquest temps de la Covid també ens dona salut mental. Per tot això i més, la muntanya es fa estimar i ens fa veure la nostra terra, Catalunya, més maca.

A mi m'ha fet reflexionar l'última excursió al Congost de Mu, a la qual vaig anar amb les meves netes de 6 i 8 anys. S'ho van passar molt bé, van ser molt ben acollides i tenen ganes de tornar-hi.

Aquest és el motiu que m'ha fet pensar en el futur de la Secció Excursionista. Fem alguna acció per captar nous participants de totes les edats?

Fem divulgació, fora dels socis, quan hi ha una excursió, comentem l'activitat a la nostra família, veïns, companys de feina per trobar algú interessat a participar de la nostra afició?

La divulgació de la nostra Secció hauria de ser una tasca de tots i totes, així farem més gran la Secció Excursionista del Foment Martinenc i sobretot més jove.

Francesc Edo Sala

VIATGE A LES ANTÍPODES -NOVA ZELANDA-

Nova Zelanda fou un dels darrers llocs de la Terra a ser colonitzat. Pels volts del segle X els polinesis del Pacífic Central (Tahití, Illes Cook, etc.), gent de mar, ja fos per disputes entre tribus o per manca d'aliments, realitzaren les primeres expedicions cap al sud i arribaren a la costa nord de Nova Zelanda i esdevingueren els primers maoris. Els primers pobladors la van anomenar "Aotearoa" (terra del llarg núvol blanc).

Posteriorment cap a l'any 1600 van arribar-hi els primers europeus: l'holandès Abel Tasman sobre l'any 1640, l'explorador anglès James Cook (1769) que va reclamar el territori per a la reina d'Anglaterra i poc després pioners escocesos es van establir a Dunedin, a l'illa Sud.

Vam decidir fer aquest viatge, entre altres raons, per ser l'últim país habitat de la Terra, per la seva exòtica posició -és el primer que veu el Sol- i per ser un país ideal per a la pràctica de trekking i aventura.

Situat al Pacífic Sud a 1.600 km d'Austràlia, està format per dues illes separades per l'estret de Cook, ocupa una àrea de 270.000 km² i té una població d'uns 4.800.000 habitants.

1r i 2n dia - Vam iniciar el viatge el dia 3 de febrer a les 12 del migdia i després de vols de 10 i 14h amb transbordament a Singapur, arribarem a Auckland, la mitjanit de l'endemà.



3r dia - Vam visitar Auckland, la ciutat més populosa de Nova Zelanda, anomenada "la ciutat de les veles" per les nombroses embarcacions d'esbarjo. Des de la Sky Tower, torre de telecomunicacions i restaurant (328 m) s'albira tota la ciutat amb els volcans adormits al seu voltant.

4t dia - La jornada va ser llarga: 371 km i vam arribar a Waitomo on vam poder veure les coves subterrànies on les cuques de llum il·luminen el sostre. Continuarem després cap a Matamata per visitar alguns escenaris de la trilogia d'*El Senyor dels Anells*, on habiten els *Hobbits*, segons aquesta història, seguint després cap a la ciutat de Rotorua.

5è dia - A Rotorua, que està a tocar del llac del mateix nom, visitarem els poblats maoris de Wakarewarewa -amb els seus balls tradicionals-, els temples de Tamatekapua, l'església anglicana de Saint Faith, així com les zones

sulfuroses, aigües termals i guèisers. Una àrea geotèrmica en un país volcànic.

6è dia - Vam sortir cap al Parc Nacional de **Tongariro**, 220 km. Pel camí anàrem als cràters de la Lluna (Llac Taupo) amb les formacions sulfuroses i fumaroles que surten de les pedres. Seguidament vam admirar les cataractes Huka Falls, de gran cabal d'aigua, on es fa descens en llanxes motores.

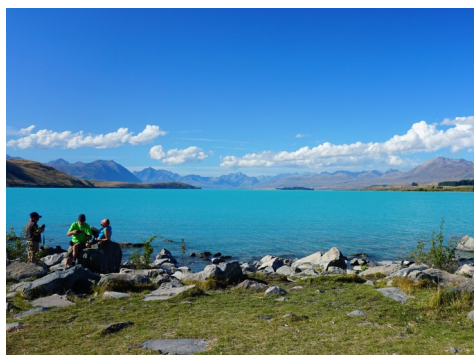
A Tongariro vam caminar una petita part del trek «Tongariro Alpine Crossing» i vam observar el famós **Mont Ruapehu**, Patrimoni de la Humanitat.



7è dia - Ruta de 356 km cap a Wellington, capital de Nova Zelanda, passant per l'estuari de Waikance, a la part est del país, on hi ha nidificació d'aus. Vam visitar la ciutat (500.000 habitants) i pujàrem al Cable Car (funicular) per veure els jardins i les vistes de la ciutat.

8è dia - Des de Wellington on vam canviar de cotxe, vam deixar l'illa nord per començar la part més excitant del viatge. Embarcàrem al ferri, que en tres hores i mitja travessa l'estret de Cook en un viatge de 96 km amb vistes als magnífics fiords de Marlborough, per arribar a la població de Picton, de l'illa sud. De camí cap a Nelson, on estava l'allotjament, vam passar per Cullen Point Scenic Reserve Trak, gaudint de les magnífiques vistes dels fiords de Pelorus Sound, amb les seves tonalitats de blaus.

9è dia - 319 km. Vam fer el recorregut per la costa occidental vorejant les platges i penya-segats del Mar de Tasmània. En arribar a Westport, vam



anar al cap de Foulwind i a la badia Touranga on, després d'una breu caminada, veiérem una colònia de foques. Més endavant vam arribar al pont sobre el riu Fox, el qual entra en unes coves que, travessant la muntanya, arriben al mar.

Fent el recorregut cap al sud, vam arribar a Paparoa National Park i a Punakaki on hi ha els «Pancake Rocks», respiradors de roca en for-

ma de pastissos superposats. Unes formacions úniques rocoses a vora del mar. Férem 50 km més i arribàrem a la població de Greymont per passar la nit.

10è dia - Ben de matí iniciàrem amb il·lusió la travessa pels Alps neozelandesos, 248 km passant per Arthur Pass, el pas més elevat del Alps del sud. Després d'una ascensió costosa per innombrables graons vam arribar a la cascada Devil (del diable), una meravella de la natura.

A Cave Stream, vam parar per descendir cap a una cova de 360 m de longitud amb aigua fins a la cintura. Més endavant, a Castle Hill Village, veiérem una gran formació de roca calcària: és un turó que impressiona, molt apreciat pels alpinistes. És un Montserrat en petit. Ens vam anar endinsant pels sinuosos camins i pujades. Després vam passar pel Llac Pearson fins a la població de Springfield i arribàrem a la ciutat de Christchurch.

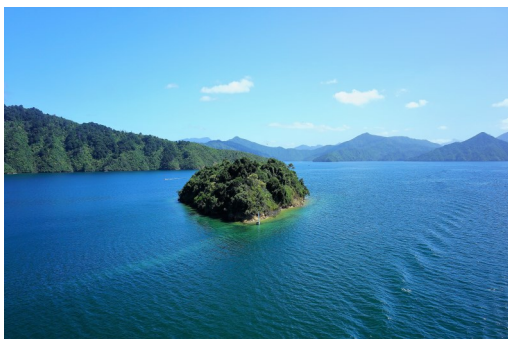


11è dia - Turisme per la ciutat de Canterbury, la més gran de l'illa sud, amb un «tram» d'estil «vintage». Visitàrem primer la catedral, destruïda pels terratrèmols de 2010 i 2011, i després els Jardins Botànics.

En un viatge tranquil per una plana vam anar fins al llac Tekapo, d'excepcional bellesa, amb les aigües blau turquesa per les finíssimes partícules de roca que al llarg del temps han baixat de les glaceres. Vam passar el dia passejant pels seus contraforts i veient altres llacs adjacents. Un passeig espectacular i molt emocionant.

12è dia - Ens vam aixecar abans de l'alba per exigències de l'itinerari per anar a un «trek» pel Mount Cook. Primer arribàrem a l'estany Pukaki des d'on vam veure la muntanya, molt ennuvolada a aquella hora.

Dues hores va durar el viatge al poble d'Aoraki, on hi havia l'«Old Mountaineers Café», punt de sortida de les diferents rutes dels Alps. Nosaltres ens vam dirigir a l'«Hooker Valley Track» i en tres hores vam fer l'aproximació i la tornada (10 km) al Hooker Glacier. En arribar, es va aclarir el dia i veiérem amb claredat el Mont Cook (3.764 m). Un espectacle fascinant.



Vam anar deixant enrere el llac Pukaki i vam arribar a Wanaka, prop del Mount Aspiring (3.033 m), població d'esbarjo situada a la riba del llac del mateix nom. Vam fer 381 km durant 12 hores, amb les seves visites.

13è dia - 270 km. Ens vam dirigir més al sud, tot passejant i gaudint de les vistes i dels esports nàutics que s'hi practicaven. Arribàrem després a la ciutat Queenstown, situada al nord de l'immens llac Wakatipu, centre internacional d'esports d'aventura.



Per obtenir la millor vista de la ciutat i del llac vam pujar a la Gondola SkyLine, directe al punt més alt de la muntanya on vam descobrir una vista inigualable. A la tarda vam seguir el nostre viatge a Te Anau, punt de partida per a Fiorland National Park.

14è dia - La nostra intenció era anar al Milford Sound, però un desprendiment ens va barrar el camí, raó per la qual vam optar per fer «trekking» per Fiorland, prop de l'estany de Te Anau, vam caminar una part del «Kepler Track», durant quatre hores, entre la zona selvàtica de Fiorland.

A la tarda vam aprofitar per anar a veure el camí que va a Milford Sound i arribar als llacs dels Miralls. Uns panells a la carretera indiquen les millors vistes sobre les muntanyes d'Earl. Un bon lloc per estirar les cames.

15è dia - Vam emprendre el viatge cap a Dunedin (363 km). Arribàrem a la latitud -46°, similar a la del nord de la Patagònia al Sud de Xile. En aquesta ruta vam veure una exposició de trens i avions. En arribar, ens vam dirigir cap a la península d'Otago, i vam visitar el Castell de Larnach, l'únic castell del país. Més tard vam fer la visita turística a la ciutat, de marcat origen escocès, on vam veure la catedral, l'edifici del Tribunal de Justícia i la famosa estació de tren, amb la seva torre del rellotge.

16è dia - Vam anar a veure la platja de Moeraki Boulders, de grans pedres esfèriques, i tot caminant més amunt arribàrem a la reserva de Blue Penguin Colony, on vam veure una colònia de lleons marins. De tornada, visitàrem el centre de Dunedin i posterior, vam preparar les maletes per tornar a Barcelona.

17è dia - 19 de febrer, ens dirigim a l'aeroport de Dunedin per agafar vol cap a Auckland, d'allà cap a Dubai, tot el dia, un vol que durà 17 hores.

18è dia - Finalment, després de l'escala a Dubai, vam agafar el vol cap a Barcelona, on arribàrem després de 10 hores de vol, a les 12.50h del dia 20 de febrer 2020.

En total, vam fer una travessa de nord a sud de Nova Zelanda en 15 dies, amb un recorregut de 3.500 km.

Joan Almirall

SENDERISME, tornem-hi amb el GR®92

El projecte de Senders “Recorrem i descobrim Catalunya” del qual formen part les sortides del GR®92, *Sender de la Mediterrània*, s’ha desenvolupat en diferents etapes des del setembre de 2018, resseguint la geografia dels paratges costaners des de l’Alt Empordà fins de moment, el Baix Llobregat i el Garraf, caminant de nord a sud per la línia de la costa catalana. El juny d’enguany, arribarem fins al Garraf, porta del GR®92 SUD.

Igual que en les darreres temporades, aprofitem aquest recorregut per anar descobrint les comarques per on transcorre el sender, mentre fem la descoberta dels trets geogràfics, biològics i etnogràfics del territori per on transita aquesta ruta, visitant algunes de les poblacions més emblemàtiques del recorregut, atès que totes elles han estat nuclis vertebradors prou importants d’aquestes comarques de la costa septentrional i central de Catalunya.

En els més de cent anys d’història, la Secció Excursionista del Foment Marti-nenc sempre va tenir un afany de descoberta del país, per la qual cosa ha portat a terme accions en el medi rural i a la muntanya, però si ens centrem en els projectes de descoberta de Catalunya, aquests van acabar esdevenint un objectiu menor, essent superats per l’activitat de la pràctica d’esports de muntanya i competició.

Amb aquest projecte doncs, volem revertir una temporada més aquesta tendència, ja que de fa diverses temporades que la SEFM programa en l’oferta d’activitats, el seguiment de senders de gran recorregut amb la intenció d’afegir-hi un plus: incloure el tret de descoberta del territori en la pràctica de l’esport.

Aquest projecte neix la temporada 2015-2016, sota la subvenció de la vegueria, regió 1 de la FEEC, sense data de finalització prevista atès l’èxit de participació. Sabíem que els propòsits serien feixucs i difícils d’assolir a curt termini, però a mesura que han anat passant els anys ha esdevingut un repte molt engrescador, que ha pres un pes important i una continuïtat en el programa de la SEFM, i que a més pretén generar dinàmiques per crear interès i fidelitzar tothom qui hi participa, no només per la part esportiva del fet de sortir a caminar, sinó per fomentar l’interès per la descoberta de la cultura, la geografia, la història... Pensat i dirigit a tothom de la SEFM i obert també a les persones no sòcies, per donar l’oportunitat a qui ho desitgi de combinar les caminades amb descobertes culturals i relació social.

Després de les etapes del GR®83, GR®2-Nord dels Pirineus al Montseny, la Ruta del Císter, la Ruta del Ter, la Ruta del Tricentenari o la ronda del Moianès, vam voler donar continuïtat a la tasca complerta en anys anteriors amb la proposta del GR®92-NORD, obrint-lo també als companys i companyes de l’A.E. ICÀRIA, retornant després del parèntesi dels gairebé 2 anys de pandèmia, a reprendre el recorregut del GR®92-CENTRAL, allí on el vam haver de deixar el febrer del 2020, al Maresme.

Enguany amb canvi en l’equip de coordinació, en què prenen el relleu i el testimoni a en Jaume Figuera, les companyes Lúdia Cabré i Eulàlia Garcia.

Molta empenta i sort en aquesta nova etapa, ja hi tornem a ser. Ens retrobem plegats en les pròximes etapes, recorrent i descobrint Catalunya.

DONES ALPINISTES - XERPES

Ja fa temps que pensava escriure sobre les dones xerpes perquè encara que no se'n parli "*de haberlas haylas*". El dia 8 de març, dia internacional de la dona, fullejant un diari em sortí un article a doble pàgina, "Xerpes que ataquen el cim de la igualtat", que parlava de tres dones xerpes fotografiades a la plaça Durbar de Patan, a la vall de Katmandú. Tot plegat em va fer molta il·lusió, per haver trobat aquest article i perquè la fotografia estava feta en una plaça que fa 3 anys m'hi havia passejat.

PASANG LHAMU SHERPA AKITA: Va néixer l'any 1984 a Lukla, una localitat



d'accés a l'Everest. De sempre volia dedicar-se al muntanyisme, però li deien que era feina d'homes i que les dones, esposes i filles es quedaven a casa fent les feines domèstiques, organització i cura dels grans i petits. Els homes xerpes entrenen els seus fills a escalar, ara bé mai pensen en les seves filles per aquesta activitat.

Quan tenia 15 anys es quedà orfe i per guanyar-se la vida primer treballà en expedicions de "trekking", era i és una gran coneixedora del terreny. El 2004 va fer una formació en un grup en el qual només hi havia dues dones amb diverses desenes d'homes. Aconseguí una beca per completar la seva formació als Alps francesos. En acabar, va tornar al seu país i va fer el cim de l'Everest amb 22 anys. És la representant d'una nova generació de dones xerpes.

L'any 2014, amb Maya Sherpa, aconseguí fer l'escalada al K2, la segona muntanya més alta del món, però la que requereix més habilitats.

MAYA SHERPA: Va néixer a Patle, a la regió de l'Everest. Maya és l'única que



escala, de quatre germans i tres germanes. A Patle hi ha molts homes que són guies de trekking, com el seu pare, però cap dona. Ella va ser la primera i va crear la seva pròpia companyia d'expedicions. És una dona amb un fort caràcter, independent i lliure. No vol dependre del seu marit -també alpinista i guia holandès, Arnold Coster-. Ella diu: si m'hagués casat amb un nepalès no podria ser tan lliure.

Durant molt de temps es va centrar en cims poc mediàtics i quan va ser el moment assolí l'Everest pels dos vessants, el nepalès i el tibetà.

L'any 2014, com ja he dit, va escalar el K2 amb Lhamu Sherpa Akita. El seu desig és continuar fent muntanya fins completar la llista dels 14 vuit mils.

PASANG LHAMU SHERPA (1961-1993): Va ser la primera nepalesa que aconseguí el cim de l'Everest i inspirà moltes dones a seguir el seu camí.



Totes les persones que neixen i viuen en aquests indrets tenen les muntanyes de companyia, estan acostumades als seus camins i als canvis de temps sobtats, però tan sols els homes pensen que estan dotats o preparats per pujar-les i les dones, preparades per quedar-se a casa cuidant de les famílies. La societat nepalesa encara acorda els matrimonis. Per això és tan difícil obrir-se camí i for-

mar part d'equips de trekking i expedicions. Pasang Lhamu Sherpa, des de jove, es va implicar en l'escalada i després d'assolir diversos cims va poder formar part de les expedicions on va resoldre i activar rescats.

Malauradament el 22 d'abril de 1993, baixant de l'Everest, un membre de l'equip emmalaltí i malgrat els esforços de Pasang per ajudar-lo, no va sobreviure. Mentre descendia del cim, el temps va empitjorar molt i de cop, fet molt freqüent a alta muntanya, i provocà la mort de Pasang.

Per aconseguir el que cap altra dona nepalesa havia aconseguit abans, Pasang Lhamu fou honorada de forma pòstuma pel seu país i per diversos alpinistes d'arreu del món. Hi ha una estàtua a mida real de Pasang a Bouddha (Chuchepati- Kathmandu).



Després del sisme de magnitud 7,8 que va afectar el Nepal l'abril de 2015, que provocà allaus i desplaçaments de terres que van acabar amb la vida de més de 9.000 persones, les dones xerpes no van dubtar a sortir per socórrer i col·laborar de la manera que fos més necessària. Actualment un grup d'escaladores treballen com a guies de muntanya a l'Everest i altres cims de l'Himàlaia. Dones que es van haver de sentir en diverses ocasions: "No passaran del camp base".

Van passar, passen i passaran. La fortalesa, la valentia, l'esperit de llibertat és indestructible. **BRAVO!**

M. Teresa Vidal Creus

MARTINENQUES

Són petites troballes que he anat aplegant en les meves passejades per l'antic terme municipal de Sant Martí de Provençals. Felip V en el Decret de Nova Planta li atorgà la categoria de municipi independent de Barcelona amb un territori més extens que el del districte actual. La riera d'Horta era la frontera amb Horta, Sant Andreu del Palomar i Sant Adrià i, per l'altra banda, els carrers Wellington, Marina i Nàpols el separaven de Barcelona i Gràcia.

EL PENSADOR



Tothom ha vist alguna vegada en un llibre o al natural- si ha visitat el Museu Rodin de París- l'escultura d'Auguste Rodin coneguda amb aquest nom. Tanmateix, originàriament el títol de l'obra era el Poeta ja que representava Dante a les portes de l'infern, projecte que encarregaren a l'autor per decorar una porta monumental del Museu de les Arts Decoratives de París. Hi ha més de 20 versions de l'escultura en diferents museus del món ja que la tècnica amb la qual fou creada permet fer-ne còpies fàcilment. Doncs bé, nosaltres també tenim un Pensador a Sant Martí, concretament al Poblenou. No forma part d'aquestes vint còpies autoritzades, però té la seva vàlua i una història que mig em va explicar un veí del passatge d'Olivé i que vaig acabar d'esbrinar buscant més informació en els blogs d'Història de la ciutat.

Si anem pel carrer Espronceda, entre Pallars i Pujades, al costat Besòs trobareu el passatge d' Olivé on hi ha actualment l'estàtua del Pensador. L'estàtua envoltada d'una vegetació esponerosa corona la terrassa d'una de les cases antigues del passatge. Davant mateix d'aquest habitatge hi ha el passatge d'Olivé i Maristany. Originàriament el nostre Pensador tingué la llar en aquest carreró veí. Concretament, també coronà durant 40 anys, segons un veïna, el terrat d'uns tallers d'escultures d'atrezzo teatral i parcs temàtics que enderrocaren fa uns anys per construir habitatges nous amb preus de "Poblenou, barri de moda". El pobre Pensador acabà en un contenidor i un veí del passatge d'Olivé se'l va afillar i segueix allà pensant en les portes de l'infern o inferns de la nostra ciutat: contaminació, turisme, gentrificació d'alguns barris com Poblenou, envelliment de la població urbana...

Si voleu seguir passejant, molt a prop hi ha els Jardins de Gandhi amb una escultura, que passa mig desapercebuda, de l'activista i pensador hindú. De pensador a pensador, d' Occident a Orient, del segle XIX al XX per reflexionar sobre el XXI. Bona passejada.

Isabel Reina

RECEPTES DE CARMANYOLA

PANETS DE LLET I NOUS (receptes per anar d'excursió-Margot Fontaine)

Si hem de caminar molt, es recomanable realitzar diverses menjades durant el transcurs de la travessa, cal anar recuperant forces amb aliments que siguin fàcils de transportar, menjar i digerir, sense sobrecarregar l'estómac i continuar a bon ritme. Aquí us proposem una recepta prou energètica que podeu preparar a casa i dur a la motxilla.

INGREDIENTS PER A 10 PANETS

- 1 i ½ tasses de farina de blat
- 1 tassa de farina de civada
- 1 cullerada de llevat sec
- 3 cullerades de sucre
- ½ tassa de nous pelades i trossegades
- 1 ou batut
- 1 tassa de llet
- ¼ de tassa d'oli d'oliva



ELABORACIÓ

- S'escalfa el forn a 190° C.
- En un bol, es mescla la farina de blat amb la de civada, el llevat, el sucre i les nous.
- En un altre bol es mescla l'ou batut amb la llet i l'oli, remenant molt bé.
- Quan aquesta mescla estigui llesta s'aboca en el bol de la farina, i es remou tot fins aconseguir que la massa s'espesseixi.
- Es tapa el bol amb un drap net i es deixa pujar la massa el temps que indiqui el fabricant del llevat (habitualment uns 30 minuts).
- Per acabar, s'untan amb oli 10 motlles per a panets, es col·loquen en una safata de forn, es reparteix la massa i s'enforna durant uns 15 o 20 minuts.
- Feu la prova i ja veureu com funciona, esperem que us agradi.



Sortides culturals
Cursos de formació
Projeccions audiovisuals
Xerrades
i molt més...

Vine amb nosaltres i visita la nostra nova pàgina web:

<https://www.sefm.cat>

escaneja el codi QR per accedir-hi

Ajuntament de
Barcelona

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



FEEC