



més que muntanya

sefm¹⁶⁹

Butlletí de la Secció Excursionista del Foment Martinenc

www.sefm.cat

set, oct, nov i des 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: Pont de Pedret, Cicle Clàssiques

Autor: Jaume Arderiu. Arxiu fotogràfic SEFM

Disseny portada: Jaume Figuera

Contraportada exterior: SEFM - Dones i 3000

Pàg. 3: Editorial **Pàg. 4 a 13, 16 a 27:** Col·laboracions **Pàg. 14 - 15:** Fotos activitats

Pàg. 2 i 23: Anuncis **Edició:** Jaume Figuera

EDITORIAL

Ara, quan estic escrivint aquest editorial, falta un mes per a la Cursa. Enguany recuperarem el recorregut de 10 km que la pandèmia no ens va deixar fer, per tant tornem a les dues opcions: 10 i 5 km. Segur que serà un èxit gràcies als participants, voluntaris i al grup organitzador que any rere any mou tot l'entramat d'aquest esdeveniment. La cursa serà el dia 20 de novembre i després no ens adornarem i tindrem Nadal a tocar: loteria de Nadal, calendari del 2023, muntatge del pessebre a Collserola, llicències federatives 2023, Nadal a la Secció, Gr92 de desembre i dinar de Nadal.

L'any vinent se celebrarà l'Any Domènech i Montaner, coincidint amb el centenari de la seva mort. Nosaltres també ens hi volem apuntar amb la creació d'un nou cicle d'activitats amb visites comentades a algunes de les seves obres a Barcelona, a Canet i, si no surt molt car, a Reus. Ja sabeu que de tant en tant fem alguna sortida relacionada amb el Modernisme. Només començar el 2022 vam fer un recorregut per la Badalona modernista i noucentista i aviat, al novembre, farem una visita guiada per la Terrassa industrial i modernista. Hem redescobert l'obra d'arquitectes modernistes no tan famosos com Manuel Raspall (Cardedeu), Josep Amigó (Badalona) i aviat els edificis de Lluís Muncunill a Terrassa. El 2023 serà l'any del mestre ja que durant molts anys fou catedràtic de l'Escola d'Arquitectura de Barcelona.

També el 2023 ens demanarà prendre una decisió important. L'actual Junta de la Secció va fer un mandat (4 anys) que es prolongà per la pandèmia i l'any vinent, concretament al setembre, complirà els 8 anys. Ja fa un parell d'assemblees que anem dient que cal fer un relleu dels membres de la Junta per anar creant un equip nou. Tanmateix, qui dia passa, any empeny i ens trobem quasi a les acaballes del termini i només hem incorporat un soci a la Junta. Cal pensar-hi perquè gaudim d'una secció amb bona salut associativa, participativa i econòmica i CAL MANTENIR-LA.

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

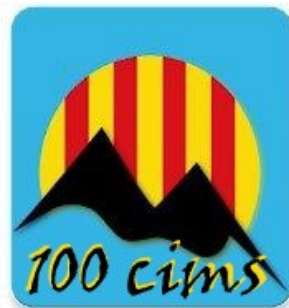
Isabel Reina

522 CIMS per triar i remenar

La geografia catalana és rica, plena i diversa en muntanyes. Hi ha cims litorals i n'hi ha d'interior; uns són baixos i altres altius; uns turons es presenten amables i suaus mentre hi ha pics que resulten esquerps i encimbellats. El repte tracta d'assolir 100 cims d'entre una llista de 522 muntanyes representatives del territori català.

El repte dels 100 cims va començar el dia 1 de juliol de 2006 i és una proposta de la Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya a tot el col·lectiu de persones federades per tal que coneguin el país tot practicant l'excursionisme. No és cap mena de competició; senzillament es tracta que cadascú triï els indrets que no conegui del territori i hi faci una visita, ascendint un cim.

L'ascensió a un cim implica la descoberta i visió del territori que l'envolta i, ben segur, se li obriran altres motius d'interès per conèixer de l'entorn proper. No hi ha cap limitació temporal i un cop a l'any, es fa una trobada de reconeixement per aquelles persones federades que van assolint gradualment les ascensions a 100, 200 o més cims.



Inicialment, el repte va començar amb un llistat de 175 cims que va resultar del consens de la Junta Directiva de la FEEC d'aquella època i les vegueries. A més, hi havia la possibilitat que els federats podien afegir un màxim de 10 cims que no fossin al llistat si el Comitè dels "100 Cims" ho aprovava. Amb els anys es va veure que calia ampliar la llista i procurar que tot el territori estigués cobert; així, doncs, el 2013 es va ampliar la llista a 308 cims. En aquesta ampliació es va incrementar el nombre de cims de comarques més muntanyenques i que estaven poc representades. En la normativa que es va establir es va indicar que el Comitè demanava als federats que fessin propostes de cims que podrien ser interessants per si es podia fer una nova ampliació.

El Comitè dels "100 Cims" amb posterioritat a aquesta ampliació va iniciar una tasca de visita i catalogació de cims de Catalunya. D'aquesta manera es van valorar 1700 cims i finalment s'ha decidit fer una nova ampliació del llistat oficial de 100 cims.

El repte dels "100 cims" augmenta amb noves opcions. Des de juliol de 2022, s'han afegit al llistat 214 nous cims que s'han d'afegir als 308 vigents en l'actualitat. Els nous cims cobreixen, encara més bé, tot el territori. Aquest augment de cims no modifica els cims considerats "essencials" ni tampoc afecta la data de vigència de les ascensions, que resta fixada en el dia 1 de juliol de 2006. Podeu trobar les bases del repte i el llistat dels cims a l'adreça d'internet.

<https://www.feec.cat/activitats/100-cims/>

Des d'aquí us encoratgem a iniciar aquest repte, remenar, triar i descobrir indrets desconeguts del territori català a través de les ascensions als seus cims, esperem trobar-nos a les sortides de 100 cims i esperem també les vostres propostes.

Jaume Figuera



ELNA, SANT CEBRIÀ i COTLLIURE

La idea inicial que motivà el viatge era visitar la Maternitat d'Elna i conèixer la història d'Elizabeth Eidenbenz. Quan s'acostava la data, l'horitzó s'engrandí. Elna també tenia altres al·licients, una catedral romànica amb elements gòtics amb un claustre construït entre el XII i el XIV i un museu de pintura. La recerca d'un lloc on allotjar-nos ens portà a Sant Cebrià (*Saint Cyprien*), antigament la platja d'Elna. Com havíem d'estar 3 dies per aquestes terres, els plans s'eixamplaren fins més amunt de Perpinyà, el Parc Natural de la *Narbonnaise*, i Cotlliure, diumenge de tornada. Després sobre la marxa, vam optar per oblidar-nos del cotxe durant un dia

Elizabeth Eidenbenz (1913-2011), mestra de professió, es traslladà al nostre país com a membre de l'Ajuda Suïssa durant la Guerra Civil. Aquesta institució l'any 1939 decidí ajudar els refugiats espanyols que el govern francès tenia amuntegats i en condicions deplorables entre Argelers i Bacarès. Primer fou la Maternitat de Brullà, però l'edifici era massa petit i decidiren traslladar-la a Elna. Elizabeth Eidenbenz en fou nomenada directora per la seva tasca durant la Guerra Civil i el seu coneixement de la llengua i població a qui volien ajudar: dones embarassades de 6 mesos aproximadament recloses als camps de refugiats de la zona. Per què de 6 mesos? Les dones havien patit tant, emocionalment i físicament, amb la fugida i l'estada als camps de refugiats que necessitaven 2 mesos com a mínim per recuperar-se, infantar nadons sans i en bones condicions higièniques i aprendre un ofici que els permetés no retornar a l'indret que les autoritats franceses els havien assignat. Més endavant amb l'inici de la II Guerra Mundial, la Maternitat d'Elna també acollí dones jueves en la mateixa situació. Si mirem el llistat dels infants nascuts, pocs noms hebreus hi apareixen. La nostra protagonista decidí inscriure'ls amb noms i cognoms espanyols quan s'assabentà que la Gestapo estava a l'aguait de l'activitat de la institució que dirigia. Fins i tot, va ser detinguda en una ocasió.

Acabada la II Guerra Mundial, Elizabeth Eidenbenz treballà a Viena ajudant les persones que s'havien quedat sense casa i a partir de 1956, es dedicà a la reinserció laboral femenina.

Com una població que no arriba a 9.000 habitants té una catedral? Perdó, ciutat perquè fou seu episcopal. El bisbat d'Elna va ser instaurat al segle VI i es mantingué fins a 1602, quan el traslladaren a Perpinyà. Actualment el bisbe de Perpinyà s'anomena oficialment bisbe d'Elna i Perpinyà.



Elna fou un dels indrets on s'instal·laren les tropes d'Anníbal després de travessar els Pirineus i al segle IV va rebre el nom de *Castrum Helenae* en honor de la mare de l'emperador Constantí. Amb el pas del temps, el topònim va perdre algunes lletres fins a l'actual Elna o *Elne*, en francès.

Le jardin des métiers d'arts d'Elna és un lloc bonic per descansar, fer un pícnic i gaudir dels excel·lents gelats de *les Cailloux du Tech*.

L'any 1939 a la platja de Sant Cebrià del Rosselló també s'instal·là una gran cleda per als refugiats espanyols. Tots els camps de refugiats d'aquesta zona inicialment eren això, un espai tancat per uns filats i estakes, sense barracots ni cap mena de serveis. Concretament a Sant Cebrià s'acumularen 30.000 persones, mesos més tard es creà el camp del Bacarès per alleugerir-lo una mica. Des dels anys 60 del segle passat és la platja històrica del perpinyanesos.

A part de tot això, entre la platja de Sant Cebrià i Canet del Rosselló hi ha paral·lel i a tocar de mar l'estany de Sant Nazari. Són aigües mig salades i dolces pels rierols que hi desemboquen. Nosaltres vam parlar amb un noi que hi havia pescat crancs i vam veure



alguns peixos en aquest aiguabarreig. Segons el que he llegit ara, la riba occidental és la més rica en flora i fauna. La calor, la gana i el fort vent que aixecava la sorra de la platja ens impedí allargar la caminada fins més tard de dos quarts de tres.

Tanmateix, després d'una hora o més el vent es calmà i ens vam animar a anar al jardí dels Capellans de Sant Cebrià. Frisàvem per aixoplugar-nos sota les ombres dels seus arbres centenaris. Quan hi arribàrem estaven a punt de tancar. Bé, després de travessar el port vam gaudir dels magnífics plàtans del camí que mena al jardí.

La situació estratègica de Cotlliure (*Collioure*) ha fet que el terme municipal conservi múltiples fortificacions militars d'èpoques molt diverses, des de les romanes fins a les bateries d'artilleria de les guerres del segle XX. Tanmateix, no fou el seu passat militar que encaterinà pintors com Matisse, Chagall, Gris, Braque i Picasso, sinó el poble pescador i vinyataire reclòs en els últims contraforts de l'Albera.

Nosaltres per problemes d'aparcament i de calor, només vam recórrer l'actual centre de la vila. Curiosament, el cementiri es troba en aquesta àrea. Molt a prop de l'entrada hi ha la tomba d'Antonio Machado i la seva mare.

La làpida té gravada l'última estrofa del poema **Retrato**:



Vam començar a Elna i vam acabar, sense saber-ho, a l'antic port de l'Elna ibèrica.

Tres dies intensos, de parlar en català amb vilatans de diverses edats, de compartir converses, vivències i caminades i de deixar fluir el viatge al seu ritme.

24, 25 i 26 de juny de 2022

Isabel Reina

DESCOBRINT CAMINS

Aquest estiu a causa de l'onada de calor, vàrem haver d'adaptar la nostra activitat en el medi natural en tot moment a les indicacions del Pla ALFA

Aquest és el procediment operatiu establert pel Cos d'Agents Rurals per definir les actuacions dels efectius de vigilància i prevenció d'incendis, davant les situacions de perill d'incendi forestal que es puguin produir al territori català.

Les situacions de perill d'incendis forestals es graduen en una escala de 4 nivells operatius, de 0 a 3, per a cada comarca.

- Nivell 0, correspon a un nivell baix de perill d'incendi forestal
- Nivell 1, nivell moderat
- Nivell 2, nivell alt/molt alt
- Nivell 3, nivell extrem de perill d'incendi



L'activació de cada nivell comporta un grau de mobilització dels efectius i la realització de determinades actuacions preventives.

A partir dels nivells 2 i 3, també l'activació de les fases de prealerta i alerta previstes en el Pla INFOCAT (Pla especial d'emergència per a incendis forestals)

En els nivells alt i extrem (nivells 2 i 3), es prohibeix o es restringeixen determinades activitats susceptibles de provocar incendis forestals, com ara la possibilitat d'encendre foc, la realització d'activitats esportives, de treballs forestals o d'activitats agrícoles i l'ús de barbacoes en les àrees de lleure existents, podent, fins i tot, restringir l'accés als principals massissos muntanyosos.

La Direcció General dels Agents Rurals elabora diàriament el mapa d'aquest Pla Alfa en funció del mapa de perill d'incendi forestal i altres eines d'anàlisi d'aquest risc que elabora el Servei de Prevenció d'Incendis Forestals de la Direcció General d'Ecosistemes Forestals i Gestió del Medi del Departament d'Acció Climàtica, Alimentació i Agenda Rural.

És per tot això que vam haver de modificar les excursions previstes en els dos vessants del massís del Montsec d'Ares, i vam aprofitar per a descobrir nous indrets tant al sud com al nord de la perifèria del parc natural.

DESCOBRINT CAMINS

**Vessant Nord de Montsec d'Ares -Pallars Jussà - La Feixa.
Ruta: Beniure, Castellnou de Montsec, Sant Esteve de la
Sarga, Beniure**

Aquesta va ser una descoberta per l'antic i ja quasi desaparegut camí, avui en dia viarany, que enllaçava el llogarret de Beniure

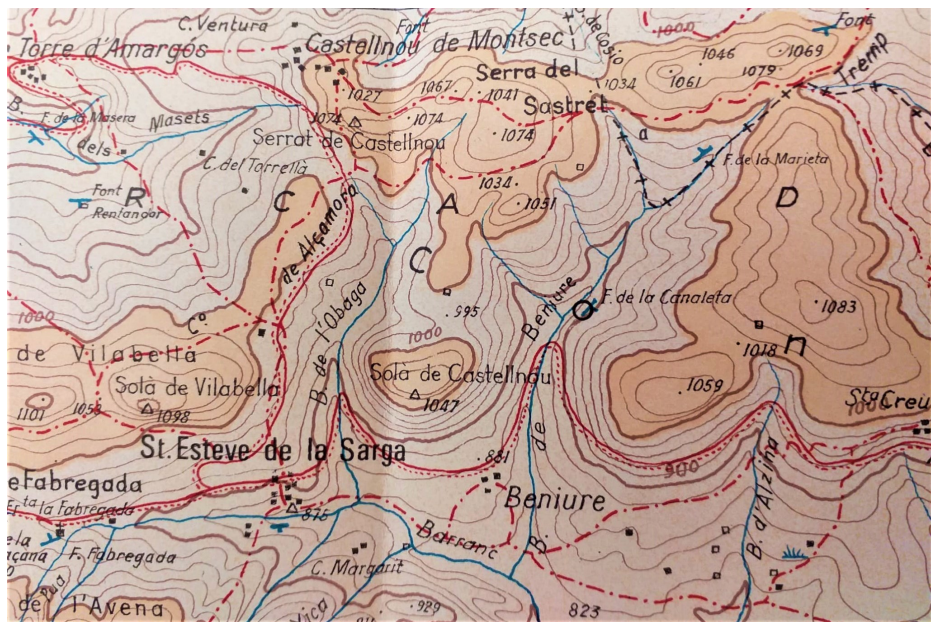


amb Castellnou de Montsec, vila closa fortificada, que va ser la seu de la Baronia del mateix nom i propietat de la família de la qual va sorgir Gaspar de Portolà i Rovira, descobridor de Califòrnia. El corriol puja pel marge dret del barranc de Beniure en direcció nord des de la font i els horts de l'alzina de Beniure, entre els camps ja segats de blat i ordi. El pendent es va fent més pronunciat fins que arribem a una zona on el terreny a causa de les esllavissades resta molt descompost i entre els aglomerats des-

integrats hi podem trobar vestigis de quan aquesta zona era un mar interior, poc després de fixar-nos en el que amen trepitjant, hi descobrim petxines i caragols de mar fossilitzats.



A mesura que ascendim i entrem en una zona d'alzinar que entre ombres i clarianes ens apropa als prats més elevats de la vall, des d'on podem gaudir de les vistes del vessant nord del Montsec d'Ares entre els talls de Terradets a l'est i de Mont-rebei a l'oest amb el seu punt culminant de Sant Alís de 1675 m. Un cop aquí creuant rambles i travessant prats segats de grans dimensions ens arribem



a les runes de la masia que hi ha a la vora de la pista que ve des d'Estorm per l'est i ens guiarà direcció a l'oest fins a la cruïlla de la Torre d'Amargós a Castellnou, una vila fortificada a la qual cal accedir i fer-ne una descoberta per la seva plaça i un únic carreró. Un cop feta una ullada, desfem el camí fins a la cruïlla i prendrem el ben marcat GR.5, que després d'un inici en pendent torna a baixar girant rumb cap al sud, tot apropant-se al poble-ajuntament de la Feixa, imprescindible la visita de l'església de Sant Esteve de la Sarga, des d'aquí i seguint la carretera asfaltada LV-9124 tornem direcció cap a Beniure on ens espera la família a Casa Moliner, casa pairal del meu padrí matern, avui dia restaurada com a allotjament rural.

<https://casa.moliner.cat/ca>



Vessant Sud de Montsec d'Ares –La Noguera Corçà – Torre de les Conclues (100 cims).

Aquesta sortida ens va obrir noves panoràmiques sobre el pantà de Canelles, un mirador 200 metres sobre el congost de Fet. La torre de les Conclues situada en el punt mitjà entre dos altres miradors ja explorats abans de la pandèmia, el puig de Millà i l'ermita penjada de la Mare de Déu de la Pertusa.



El camí que arrenca des de l'aparcament de Corçà cap al sud seguint una pista ben marcada amb rètols que travessant boscos d'alzines, pins i savines i marges de prats de cereals, més enllà del mas d'en Joaquim i un cop creuem el barranc de les Colomines, el camí ens adreça fins al corriol que discorre paral·lel al barranc dels Espins, tot travessant la serra d'Espins. Un cop aquí ressegueim pel marge esquerre del pantà de Canelles, fins que enfila sense pietat, per accedir a la torre construïda en el segle XIII per vigilar el pas del riu Noguera Ribagorçana, quan travessa l'estret de Fet, també anomenada Torre de les Tinyoses, per ser el lloc on s'aïllava en quarantena el bestiar afectat de la tinya.

Corriol de dificultat moderada, per la complicació que ens pot suposar la segona part de la ruta, ja que tot i que després de superar la Serra d'Espins enganyosament veiem la torre força propera. Perdem una mica més d'alçada i agafem un corriol ben marcat que voreja la cresta per la dreta fins a un petit pas tallat a la roca. Un cop aquí, encara haurem de superar un altre petit collet descendant i finalment ascendir de nou direcció sud per un pedregós pendent de 160 m fins a dalt del turó encinglerat on es troba la Torre de les Conclues.

Es tracta d'una construcció rectangular (s. XII-XIII) de dimensions interiors 10 m de llarg per 5 d'ample i amb murs de més d'un metre de gruix, fins a sis metres d'alçada, s'entreveu que hi havia una entre planta sobre el nivell inferior, coberta amb tres arcs dels quals només en queda el central i que segurament suportaven una altra planta o la coberta, l'accés situat la façana nord amb una porta adovellada.

Aquest punt de guaita sorgeix com a enclavament estratègic del castell de sant Llorenç al nord de Corçà per vigilar la ribera del riu en aquesta zona del congost. Se'l coneixia com a Porta clusa, *porta clusa, tancada, en referència al congost que vigilava a més a l'època medieval el mot clusa definia un pas estret i fortificat entre muntanyes*. Posteriorment, la derivació de clusa en Conclues dona el nom actual a la torre i a la partida muntanyosa situada entre els pobles de Millà i Corçà.

Des de l'obertura nord per on accedim a la torre tenim grans vistes sobre el pantà de Canelles, actualment amb poc cabal, i les parets dels Montsecs d'Estall i d'Ares, separades pel congost de Montrebei, mentre que des del portal obert al sud, tenim una bona visió local sobre el congost de Fet o de les Conclues, així com de la serra de Sabinòs amb els estrats calcaris de l'anticlinal de Millà.

La tornada es pot fer desfent el camí, però decidim fer-la circular a través dels camps ja segats pel mas de l'Amigó, cosa no molt aconsellable per de les altes temperatures estivals i les poques ombres on resguardar-se de la calor, d'ací retornem a la pista asfaltada que ens acostarà de nou cap al punt d'inici d'aquesta caminada amb 100 cims inclòs, l'aparcament de Corçà.

ACTIVITATS SOCIS I SÒCIES SEFM



Marxa Nòrdica a Gallecs



**Dones i 3000 a la vall d'Èina i
les gorges del Segre**



Manteniment GR-83 a Arbúcies



Dones i 3000 a Ordesa



Marxa Nòrdica a Badalona



GR-92 del Garraf a Sitges



GR-92 de Vilanova i la Geltrú a Calafell



Sortida Urbana als barris del Coll i Can Baró

ACTIVITATS SOCIS I SÒCIES SEFM



100 Cims a la Miranda de Puigcerver



Guiatge Naturtrec des d'Artés a Viladordis



Sortides Clàssiques a La Grevolosa



Carta Blanca - Cuina Medieval



Sortida Urbana a la Terrassa Modernista



100 Cims a Sant Miquel Solterra



Manteniment GR-83 de Sant Hilari a Osor



GR-92 de Calafell a Torredembarra

FA UNS QUANTS ANYS VAM DESCOBRIR LA PARAULA “MARXA NÒRDICA”

Què era? El dibuix ens mostrava una persona caminant ajudada per uns bastons alts. Els bastons acompanyaven els passos de la persona. Ens va encuriosir la manera de caminar, que es podia fer per tot arreu i sobretot a l'aire lliure.



L'ORIGEN de la Marxa Nòrdica es troba al nord d'Europa, a Finlàndia. De fet, és un esport que inclou l'ús de bastons per caminar. Amb els bastons, s'aconsegueix que la part alta del cos s'impliqui en l'acte de caminar. D'aquesta manera posem en moviment músculs, articulacions i l'aparell cardio-respiratori.

Va néixer perquè els esportistes de l'esquí de fons poguessin entrenar-se en èpoques de l'any en què no hi havia neu.

A banda del vessant esportiu, es van anar descobrint els beneficis que proporcionava a la salut de les persones. Aquí en mostrem uns quants:

- És un esport integral. Es tracta d'un exercici aeròbic que treballa la resistència, la força, la flexibilitat, la coordinació i l'equilibri.
- Ajuda a mantenir i a baixar pes. Si la Marxa Nòrdica es realitza d'una manera correcta, es mou el 90% del sistema muscular. Això contribueix a incrementar les calories que es cremen.

- Alleuja la tensió acumulada del nostre ritme de vida i l'estrès. No només ajuda al cos, sinó que també se'n beneficia la ment. En practicar-se a l'aire lliure, tenir contacte amb la natura, l'aire fresc i el sol, ens proporciona un benestar que fa disminuir l'estrès.

- Amb el pas dels anys i fruit de diferents estudis, s'ha comprovat que és un esport molt i molt recomanable en certes patologies. Per exemple, per a les persones amb càncer de mama operades, es recomana que facin Marxa Nòrdica per millorar la mobilitat de l'espatlla, disminuir el dolor articular i prevenir una inflamació (linfedema) provocada per l'extirpació dels ganglis limfàtics.

- La pràctica de Marxa Nòrdica té una baixa incidència de lesions. Com utilitza bastons, aquest esport minimitza la possibilitat de lesionar-se.

- Combat problemes posturals. El moviment amb els pals "obliga" a col·locar el cos, especialment les espatlles i l'esquena, en un angle correcte.

- Reforça els ossos i els tendons sense danyar les articulacions. S'ha comprovat que la vibració del bastó, després de cada impuls, enforteix l'os sense perjudicar les articulacions.

- Contribueix a la pràctica d'altres esports. Com es tracta d'un esport integral, aporta millores que es necessiten en altres disciplines: equilibri, resistència, força i coordinació.



Ja sabíem quin esport volíem fer !!!! Vam buscar un centre on poguéssim fer un curset d'introducció a la tècnica de la Marxa Nòrdica.

Vam fer el curs a l'Hospital de Sant Rafael. Aquest centre, concretament el Servei de Rehabilitació va ser pioner a Catalunya a introduir la Marxa Nòrdica dins d'un Centre de Salut, com a mesura terapèutica.

En el curset d'iniciació, ens van explicar les característiques del material que utilitzaríem (bastons), la postura correcta per utilitzar-los, la revisió de la marxa, l'arrossegament correcte dels pals, la correcció postural en caminar, la coordinació dels bastons amb les passes, la postura correcta del cos respecte dels bastons en camins de pujada o baixada ...

Les caminades dirigides de Sant Rafael eren un cop al mes. El nostre desig era poder practicar Marxa Nòrdica més sovint ja que s'aproprava la jubilació i la disponibilitat de temps augmentaria. Vam anar fent sortides pel nostre compte.....

La sort va fer que en un Barnatresc pel barri de Sant Andreu, en acabar, vam veure un grup que feia exercicis d'estiraments amb pals de Marxa Nòrdica. Mirant-los, vam veure un monitor molt alt que repartia paperets: n'agafarem un....era un programa de sortides. Ens van explicar que pertanyien a un centre, el FOMENT MARTINENC. La Secció Excursionista d'aquest centre organitzava sortides setmanals de Marxa Nòrdica i la responsable n'era la Isabel.

Des d'aleshores fem les sortides que convoca la Isabel. Sortim a fer salut i a practicar la Marxa Nòrdica. Tot fent esport, hem conegut indrets de la ciutat i voltants que ens eren desconeguts. Les caminades per Collserola, els racons de natura magnífica que tenim a tocar i no coneixíem !! Les passejades per les lleres recuperades dels nostres rius Llobregat i Besòs, els recorreguts pel front marítim de Sant Adrià fins al port esportiu al costat de l'hotel Vela.

Tenim un especial record de les experiències de Marxa Nòrdica caminant per la platja a la vora del mar de Castelldefels, la posta de sol pel darrere de Sant Pere Màrtir, el Parc fluvial del Llobregat amb la visita als pagesos de la zona i la compra de les primeres carxofes, pèsols o faves.

I sobretot perquè aquestes sortides ens han aprofitat a persones, que com nosaltres, gaudim de caminar, de xerrar, de fer riures en una molt bona companyonia. La Marxa Nòrdica ens apropa.

Volem tenir un especial record al que va representar la MARXA NÒRDICA EN TEMPS DE PANDÈMIA. Van ser mesos molt difícils per a tots, la por, la incertesa, l'aïllament, ens van colpir durant mesos. En començar l'aïllament, la



Isabel ens va fer arribar uns vídeos amb exercicis de Marxa Nòrdica perquè poguéssim fer exercici, des de casa estant. Cada tarda els fèiem. Van servir per mantenir els nostres cossos i les nostres ments més desperts i no sentir-nos tan aclaparades.

Quan l'Autoritat Sanitària va anar reduint els confinaments, es van poder fer algunes primeres sortides, restrictives en el nombre de participants, respectant distàncies entre nosaltres i per descomptat amb mascareta. Van ser alliberadores !!!!! Teníem tanta necessitat de poder moure'ns, encara que fos amb restriccions, que eren molt gratificants.

I va ser una època de retrobaments, l'alegria de tornar a caminar junts i l'esperança que passés aquell malson. Ara ho estem aconseguint !!!!!.

Hem integrat totalment les sortides de Marxa Nòrdica a la nostra vida i sempre que ens és possible, les fem.

És la manera d'intentar que el nostre organisme vagi conservant-se, gaudim de les caminades, de la companyia i dels entorns magnífics que anem coneixent i retrobant.

Barcelona, 13 d'octubre de 2022

Dolors Vidal i Glòria i Laura Audi

DONES ALPINISTES AMB XIRUQUES

Fa uns dies fullejant la revista ARXIU del Centre Excursionista de Terrassa, la número 7 de l'any 2021 5a època, vaig veure un article que parlava de les famoses xiruques "Chiruca". I vaig pensar: qui no ha portat unes xiruques? I potser fins i tot moltes de les dones alpinistes de bona part del segle XX han fet cim amb elles.

L'any 1912, a Tortellà (la Garrotxa, Girona) Esteve Fontfreda (1890-1928) va fundar un taller d'espardenyes que al cap dels anys, sota la direcció dels seus fills Lluís i Joan, es convertiria en l'empresa Fontfreda, S.A. A partir del 1941 registren un gran nombre de patents i en especial la marca Chiruca el 1943 (fa setanta-nou anys) que donarà nom a un model de botes polivalents, econòmiques i molt populars.

Utilitzaven les Chiruca excursionistes i agricultors catalans, els uns per fer muntanya i els altres per a les feines del camp; també era el calçat d'ús entre els grups d'escoltes i de joves del moviment estudiantil (anaven molt bé per córrer).

Dit això, ens hem de de remuntar fins a la Primera Guerra Mundial, quan la Resistència francesa va abatre un avió als Pirineus catalans. Aquest aparell va caure a la província de Girona, prop d'un petit poble, Tortellà. Allí era on vivia l'Esteve Fontfreda, fill d'una família benestant que tenien la farmàcia local. Havia estudiat enginyeria industrial a Alemanya. Aprofitant el fusellatge de l'avió va fer el motlle de la sola de la qual seria la bota Chiruca. La idea li va venir perquè veia els francesos que travessaven la frontera, escapant de la guerra, utilitzaven unes botes amb sola de cautxú que no existien a Espanya, i que li van agradar.



El 1917 s'havia casat amb Mercè Castañer, amb qui va tenir una filla i dos fills. La mort sobtada de l'Esteve, el 1928, amb tan sols 38 anys, va fer que la vídua Mercè agafés la direcció de l'empresa fins que els seus fills Lluís i Joan es van fer càrrec del negoci, l'any 1939. Són anys de moltes dificultats, tant per l'escassetat de matèries primeres, com per l'aïllament internacional. És en la dècada dels anys quaranta quan, assessorats per tècnics de Bayer, apliquen el procés de vulcanitzat de la sola, i el 1943 registren la marca Chiruca "per distingir calçats de totes classes, especialment amb sola de goma vulcanitzada".

Entre 1950 i 1970 se'n van fabricar de tretze milions de parells.

EL NOM: En diminutiu afectuós a Galícia de les Mercedes en diuen Chiruca. I la nostra Mercè també era Chiruca. I es va donar la coincidència que en aquell moment als teatres de Catalunya s'estava representant l'obra *Chiruca* de l'autor literari i teatral de la postguerra, Adolfo Torrado Estrada, que triomfava d'allò més.

L'empresa va deixar de ser competitiva i va tancar l'any 1983. El 1987 l'empresa Calzados Fal, S.A. es posa en contacte amb la família Fontfreda i adquireix la llicència i les patents per poder seguir amb la producció de la bota a Arnedo (La Rioja). Actualment, són propietaris de la marca Chiruca que és un referent del calçat esportiu de muntanya.

Per acabar, vull ressaltar que, una vegada més, és una dona la que agafa les regnes d'una fàbrica, en aquest cas de calçat, per tirar endavant i crear una gran Marca.

Aquest cop no ha estat la història d'una dona alpinista, però sí la d'unes botes que potser moltes d'elles van portar.

Ei! Em deixava la cançó:

Vella xiruca

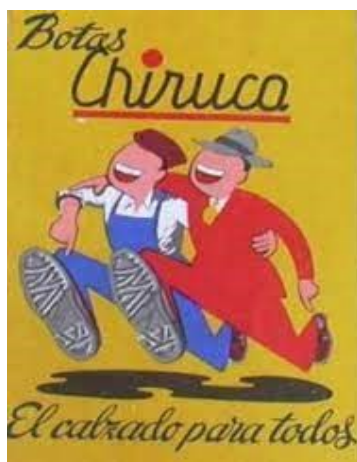
Quantes hores passades

Quanta alegria fas revivre al meu cor!

Quantes cançons al teu pas foren cantades.

No en resta cap record!

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.

PASSATGES LEÓN I PAU HERNÁNDEZ



Són molt a prop del Foment, carrer Cartagena (banda Llobregat) entre Provença i Rosselló. Dos passatges que formen una petita illa envoltada d'edificis. Un món rural de cases baixes les portes de les quals estan acompanyades de plantes i, sovint, de les motos dels seus propietaris. El servei d'aparcament domiciliari és visible sobretot al vespre. També en aquesta hora val la pena fer-li una visita perquè els passatges estan ben il·luminats i el conjunt adquireix un major protagonisme.

La sensació d'intrús i foraster que té el passejant augmenta amb la foscor.

El passatge de León –cognom de l'antic propietari dels terrenys– és paral·lel als carrers Rosselló i Provença. En canvi, el del jesuïta, pedagog i escriptor Pau Hernández té un traçat diagonal a l'illa de cases, amb l'afegit d'un tram que uneix el conjunt insular que formen aquests carrerons. Generalment els passatges de la ciutat divideixen l'illa de cases en dues parts, però aquí en tenim un que és anterior al Pla Cerdà i que prengué com a referència un traçat paral·lel a l'antic Camí d'Horta.

El carrer Freser i el carrer Garrotxa són els únics trams llargs visibles actualment d'aquest trajecte que sortia del Portal Nou de Barcelona fins a Horta. Les mules i els carros traginaven la roba de les famílies riques de Barcelona. En aquell moment les aigües d'Horta eren més pures que les de la ciutat i a més a més, la vila tenia bones bugaderes.

Flaires de tota mena perfumaven aquests carrers actuals que trepitgem cada dia. Carros amb roba bruta amunt, carros amb roba neta avall, amanits amb les sentors de les deposicions dels animals que la traginaven. Carrers i edificacions que van voler empassar-se una via important del Pla de Barcelona i un món rural que encara no ha traspassat. El passat encara és present!

Isabel Reina



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

NAVAS
CLÍNICA DENTAL

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

Continua el compromís amb el GR®83

Com ja sabeu fa poc ha fet deu anys d'ençà que voluntàries i voluntaris de la Secció Excursionista vàrem agafar el relleu dels mantenidors del sender GR®83 de U.E. de Mataró, durant tots aquests anys amb més o menys implicació s'ha dut a terme aquesta tasca.

Ara i des de la darrera temporada volem donar un major impuls a aquest COMPROMÍS, és per això, que estem cobrint de nou tot el traçat d'aquest sender de gran recorregut, repassant les marques blanques i vermelles que van desgastant-se per el pas del temps i la pluja, i desbrossant allí on la visibilitat del marcatge és imprescindible per no perdre el camí.



Tota aquesta feina ha estat i continua sent possible gràcies al compromís d'aquelles persones de la secció que durant tots aquests anys, s'han avingut a col·laborar desinteressadament, oferint part del seu temps i a sumar amb el seu gra de sorra, la seva pinzellada de blanc o de vermell perquè aquest projecte s'hagi mantingut durant tant de temps.





Enguany mantenim aquesta activitat oberta. Tothom qui vulgui afegir-s'hi és benvingut, només cal agafar la motxilla amb l'entrepà i moltes ganes de passar-ho bé, mentre gaudim de la natura, de la companyonia i molt acuradament mirem de no tacar-nos massa amb els pinzells i els pots dels colors del camí.

Animeu-vos, encara queden trams molt bonics entre Osor, Susqueda, les Planes d'Hostoles, Olot, vall d'en Bac i Beget fins al coll de Malrem. Cada cop més al nord, cada cop més a prop del pas a la Catalunya Nord. De nou agrair la col·laboració de tothom que fins ara ho ha anat fent possible.

GRUP de Manteniment del GR®83 de la SEFM



FENT CAMÍ

Cal portar dos bastons de marxa nòrdica, una catxutxa, una motxilla amb aigua, un cangur, una petita farmaciola i una bona dosi d'il·lusió.

Per a començar, un petit preescalfament i t'adones que la ciutat és com un gran gimnàs.

Fent camí em dirigeixo cap al mar. L'aire del matí em refresca el rostre i de mica en mica comença a despuntar el dia.

Quan arribo a la platja, m'aturo per a contemplar el paisatge, amb el mar i l'horitzó al fons, d'on apareix un gran sol en forma de globus ataronjat; És emocionant i meravellós. Segurament la sortida del sol hauria de ser el primer espectacle que van contemplar els primers humans.

Fent camí segueixo cap a l'esquerra, direcció al riu Besòs. És molt aviat encara i només m'acompanya el soroll de les onades amb els seus rínxols d'escuma quan trenquen a les roques. El sol s'enlaira i fa que el mar vagi canviant els seus colors, del gris passa al blau i al verd i mentrestant sento el grallar de les gaviñes que s'apropen a la recerca de menjar.

Pel camí començo a trobar-me companys desconeguts, ens saludem amb un "Bon dia" o simplement ens dediquem un somriure. De sobte, ja es veuen les tres xemeneies de l'antiga planta de la Tèrmica del riu Besòs, ja fora de servei, i això vol dir que ja soc prop de la seva desembocadura. M'aturo davant del riu per veure reflectides a les seves aigües les xemeneies, tot un espectacle. Ara la Tèrmica sembla un gegant vigilant el seu entorn. Quan arribo al darrer pont sobre el riu, observo com l'aigua dolça arriba al mar i es fon en una fraternal abraçada amb els seus diferents tons de blaus que es perden en la seva immensitat.

Hi ha un moment que el sol s'allunya de l'horitzó i s'amaga darrere els núvols que semblen fets de cotó fluix i és llavors, quan una brisa fresca i suau m'acarona el rostre i, fent camí retorno a casa, escoltant el toc-toc dels meus bastons, i en aquest precís moment, m'adono que he fet bellugar el cos i també els meus pensaments.

RECEPTES DE CARMANYOLA

COQUETES DE PASTANAGA I CARABASSÓ (receptes per anar d'excursió 2008-Margot Fontaine)

INGREDIENTS PER A 20 COQUETES

- 2 carabassons Mitjans ratllats
- 1 pastanaga mitjana ratllada
- 1 gra d'all esclafat
- 1/3 de tassa de farina
- pebre negre
- llet
- oli d'oliva i sal
- 2 culleres julivert fresc picat o 1 cullera julivert sec picat



ELABORACIÓ

Un cop ratllat, s'ha d'esprémer el carabassó per eliminar l'excés d'aigua. Es posa en un bol juntament amb la pastanaga, l'all esclafat, el julivert, pebre negre al gust i sal. S'hi afegeix la farina i es barreja tot bé, remenant amb una forquilla.

En una paella s'escalfa abundant oli d'oliva. Es posa en una mà una cullerada de la mescla de pastanaga i carabassó, i s'aixafa contra l'altra per donar-li forma de coca. I així es va fent fins que s'acabi la pasta. En l'oli molt calent, se submergeixen les coquetes i es fregeixen a foc mitjà durant 1 o 2 minuts per costat, fins que quedin daurades. Es deixen escórrer sobre paper absorbent, i quan s'hagin refredat es guarden en un recipient de plàstic o una carmanyola a la nevera, fins al moment de marxar.

Mònica Pedret

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

F
Foment
Martí



+ info a: www.sefm.cat
escaneja aquest codi QR
per accedir al nostre
programa d'activitats



Ajuntament de
Barcelona

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



FEEC



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