



més que muntanya

sefm 170

Butlletí de la Secció Excursionista del Foment Martinenc

www.sefm.cat

gener a juny 2023

HISTÒRIA POESIA VISIÓ JUVENIL

NOVEL·LA PEL·LÍCULES PSICOLOGIA

SALUT ART FAUNA

POLÍTICA MANGA FILOSOFIA

MÚSICA CUINA ESPiritualitat S,CD

CONTES FLORA VIATGES TEATRE

CIÈNCIA BIOGRAFIES

COMICS ANTICS GUIES NATURA INFANTIL



LA PILA DE LLIBRES
 VENDA DE LLIBRES DE SEGONA MÀ

C/ Francesc Tarrega 9, 08027 Bcn
 93 528 34 26 693101633
 Dilluns a divendres: 10-13.30 | 17-20
 Dissabte 10-13.30
 @lapiladllibres

ON SOM?



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: Camí de La Ràpita, GR-92

Autora: Rosalia Ejarque. Arxiu fotogràfic SEFM

Disseny portada: Jaume Figuera

Contraportada exterior: SEFM - Dones i 3000

Pàg. 3: Editorial Pàg. 4 a 12, 16 a 23: Col·laboracions Pàg. 13 - 14 - 15: Fotos activitats

Pàg. 2 i 11: Anuncis

Edició i compaginació: Jaume Figuera

EDITORIAL

Quan fullegeu aquest butlletí, potser ja hurem fet l'última etapa del GR-92, el dinar i tingueu la samarreta i el diploma. Més de 500 quilòmetres recorreguts per etapes mensuals només interromputs per la pandèmia que formaran part de la nostra història. Tanmateix, els GRs no volen passar a millor vida i ja estem pensant en quin començarem aquesta tardor.

Enguany es commemora l'Any Domènech i Montaner i la SEFM també ha volgut apuntar-se a l'homenatge a aquest gran arquitecte. Conjuntament amb el CEDIM (Centre d'Estudis Domènech Montaner) hem fet dues activitats per conèixer algunes obres que dissenyà per a la seva família a Canet de Mar i a Barcelona. La cirereta del pastís havia de ser la visita a Reus, però ens hem decidit un pèl tard i ens hem quedat a la llista d'espera d'una nova convocatòria.

Deixem el present i el passat per passar al futur, a allò que s'esdevindrà a la nova temporada 23-24. Tindrem un nou cicle de sortides: Paisatges viscuts. Recorreguts dissenyats per sòcies i socis que volen compartir camina- des per indrets que coneixen i han tingut un paper en les seves vides.

Seguirem fent la resta d'activitats: Manteniment GR-83, la Cursa, Sortides en família, Descoberta de Barcelona i els seus entorns, Sortides culturals, Marxa Nòrdica, Carta Blanca, Mercat d'Intercanvi, Concurs de fotografia, Butlletí i Calendari. Crec que no m'he deixat res en aquesta enumeració.

La llista és llarga perquè cada vegada hi ha més socis que lideren o lideraran algunes d'aquestes activitats. Les veus dels socis són múltiples, les relacions amb altres entitats (Icària, UEC d'Horta, FEEC, AEEB, Federació d'Ateneus de Catalunya) es consoliden; tot esdevé més actiu, plural, cooperatiu i sobretot molt més engrescador. Gaudim pensant, preparant, compartint i aprenent de les activitats i dels bons moments que passem tots junts.

No vull acabar aquesta editorial sense lamentar que aquests dos últims anys tres socis veterans de la SEFM ja no són amb nosaltres, en Rafel López, l'Agustí Barril i en Ferran Martínez. Aquest últim abans de Setmana Santa em comunicà il·lusionat que potser vindria al dinar de l'última etapa de GR92 perquè ell també havia caminat amb nosaltres per les terres empordaneses.

Moltes gràcies per la participació, per la col·laboració i, sobretot, per la companyia.

Isabel Reina

CRÒNIQUES DEL GR-83

DISSABTE 6 DE MAIG, 6.00h

Sant Joan Despí, sona el despertador i cap a Barcelona a recollir al grup de companys i companyes en dos cotxes. Marxarem cap a les Planes d'Hostoles, parem a esmorzar al Pasteral, mentre ho fem expliquem la ruta prevista i comencem amb bon rotllo l'excursió. Aquest cop ens arribem en cotxe fins a Cogolls on els caminadors iniciaran el camí cap a Sant Miquel Sacot, tot repassant les marques que vagin trobant. Des de Cogolls a Les planes cal revisar les marques molt malmeses i des-pintades. Aquesta tasca la farem de tornada amb els cotxes, són uns 4 km, però ens entretenen fins al migdia.



Un cop a les Planes d'Hostoles, carretera direcció Olot i desviar-se cap a Santa Pau per tornar a deixar els vehicles per Can Xel a Sant Miquel Sacot i iniciar el manteniment del GR83 fins a trobar-nos al coll de la Serrella a prop del volcà de CanTia amb tot el grup, que segons expliquen han tingut alguna incidència a prop de Mas el Portet abans del desviament cap a Sant Salvador de Puig-alder. Dinem a Font Pobra i sobretaula a Can Xel abans de retornar cap a casa

Tot i ser novells ho han fet molt bé, i el més important és que ens hem conegut millor i hem gaudit de la companyia i hem rigut molt.

Benvinguts a la colla Lluïsa, Jordi, Jaume i Àlex i gràcies, un cop més Eulàlia, Lúdia i Mònica.

Un agraïment, molt cordial, a tothom que en aquests darrers 12 anys, a pesar de les pèrdues, la pandèmia i d'altres entrebancs, han fet i continuen fent possible, des de la SEFM, que sortir a repintar el nostre GR83 sigui una petita experiència vital, on a part del manteniment de les marques, ens enriqueix personalment amb la relació amb els companys i companyes en un molt agradable ambient de muntanya. Enhorabona a tothom, blanc-i-vermell i endavant.

DIMARTS 9 DE MAIG, 17.00h

Palau de la Generalitat al pati gòtic, mentre escolto els discursos de les autoritats (Vicepresidenta del Govern de Catalunya, Secretaria General de l'Esport i els representants de la FEEC) que fan durant l'acte de reconeixement amb motiu dels cinquanta anys de la creació del Comitè Català de Cuidadors i Cuidadores de Senders de la Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya i acompanyat d'una colla de representants d'entitats del territori, que com la nostra, tenen assignades per cuidar alguns trams de GR, PR o Senders Locals dels 12000 km que hi ha repartits per tot Catalunya.



Això, em fa pensar en tot allò que ens motiva a seguir any rere any amb aquesta tasca, la SEFM ha convertit aquests treballs de manteniment del GR83 en una acció de servei i proïsme.

Pintem en colors blanc-i-vermell des de Mataró al Maresme fins a Coll de Malrem (pas fronterer amb la Catalunya del Nord) sobre Beget al Ripollès, des del mar a la muntanya, passant per un reguitzell de pistes, camins i corriols, més de cent noranta kilòmetres.

Ho fem per facilitar que tothom qui s'endinsi en el camí, ho faci amb la seguretat i tranquil·litat que li permeti tornar a casa al final de l'experiència, pugui descobrir l'entorn, gaudeixi de la natura i amb tot això, acabi coneixent i estimant encara més la nostra terra.

DIUMENGE 11 DE JUNY, 8'45h

Ens trobem a Llocalou (354 m). Aquest cop som vuit més un parell que s'afegiran més tard a Sant Pau de Segúries. Un cop fet l'esmorzar, l'equip de manteniment marxa direcció nord cap a l'Hostal de la Vall del Bac (464 m), resseguint la riera de Bianya i un tram del Torrent de Capsec fins Can Conill. A partir d'ací entre prats i boscos de pins i alzines, a través de Can Brunyol, el Còs, La Tria, el Bruguerar i la Fàbrega tot deixant a l'esquerra el pla Verdaguer comença la forta pujada cap al Joncars, últim mas abans d'assolir el punt més alt de la jornada al Coll de Passa-serres (778 m). En aquest punt ens retrobem amb l'altre grup que des de l'Hostal de la Vall del Bac han pujat refent la molt malmesa senyalització pel bac de Coldecarrera, des del collet de Coldecarrera a la carretera de la Vall del Bac, on hem deixat els vehicles, per fer la recollida i el retorn.



Finalment, hem revisat i remarcat un tram d'uns 10 km amb 424 m de pujada i 314 m de baixada. Ha estat una feinada perquè feia uns set anys que aquest tram no es repintava, tot i que s'havia recorregut un parell de vegades per revisar-lo i en aquesta ocasió s'han marcat tots els senyals de nou.



Voldria donar la benvinguda a l'equip a la Sílvia i agrair un cop més a la Lluïsa, en Jordi, l'Antonio J, en Juan Mi, l'Alfons, la Lúdia, l'Alexandre i la Mònica pel seu treball i dedicació, però com sempre per la vostra bona predisposició i camaraderia. Igualment a tothom que durant aquest any ha participat amb el mateix entusiasme, en alguna de les anteriors sortides de manteniment.

Després d'aquestes sortides tan efectives, profitoses i enriquidores, en les quals s'han cobert quasi tots els kilòmetres del recorregut. Us esperem la temporada vinent per continuar amb el manteniment al camí del Nord, GR@83. Bon estiu a tothom.

Jaume Figuera

VIATGE A MONGÒLIA (8-21 d'agost 2022)

Guenguis Khan, Chinggis Khan en mongol

És omnipresent a les ciutats mongoles, en alguns productes de supermercat... arreu apareix la figura del primer emperador mongol que va unir les diverses tribus nòmades de l'Àsia Central per conquerir la Xina, Rússia, Pèrsia i Orient Mitjà. El seu exèrcit quan actuava era implacable. Tanmateix, no era massa nombrós. Tenia una tàctica que li evitava moltes batalles, prometia a les tropes dels pobles enemics que es rendien abans de començar el combat llibertat religiosa, menys impostos i major activitat comercial. Aquests tractes amb els adversaris foren molt beneficiosos per a la seva política expansionista.

Quin nom té l'aeroport d'Ullaan Baatar? Ja us imagineu la resposta, Chinggis Khan.

El vodka Guenguis Khan és força bo! Molts dies després de sopar el grupet més jove de viatgers anava a fer un Chinggis a la llum de les estrelles.



Ullaan Baatar i les altres ciutats

Fou fundada en 1639 com a centre de monestirs budistes. A partir de 1924 va ser la capital de la República Popular de Mongòlia, sota l'òrbita de Rússia, i segueix sent-ho encara que ja és un país independent.

És la ciutat més gran del país. Un 40% de la població viu a la capital en edificis de l'època russa, en gers, en casetes de fusta o en edificis nous. Un poti-poti sense cap criteri urbanístic, amb un trànsit infernal, amb força contaminació -sobretot a l'hivern amb les calefaccions i estufes de carbó- i una central tèrmica que està a tocar de la ciutat.

Aquesta pauta sense la central tèrmica i amb menys trànsit es repeteix a les altres ciutats que vam conèixer. Algunes vegades, en poblacions més petites, vaig tenir la sensació de estar al Far West. Això sí, amb petites variants; els vaquers no van a cavall, sinó en moto i les entrades i sortides d'aquests nuclis estan assortides de nombroses benzineres.

El desert del Gobi

És el sisè desert més gran del món, el qual comparteixen dos països que no sempre s'han estimat i s'estimen, Mongòlia i Xina. Concretament el sud de Mongòlia i el Nord de la Xina.

El net de Guenguis Khan fou el primer emperador mongol de la dinastia Yuan que governà la Xina entre 1271 i 1368. Tot això succeí fa uns quants segles; ara bé, sembla que no s'hagi oblidat. Els mongols pensen que la Xina tracta el seu país com a tercermundista, tot això sense aixecar massa la veu. Hi ha tres elements en la balança de les relacions veïnals de Mongòlia: l'orgull mongol del passat imperial, la supremacia de la Xina actual i el record de la "protecció" de l'antiga URSS a Mongòlia durant el segle XX. A mi em va semblar que seguien respectant els russos i no veien amb bons ulls els xinesos.



Quan deixes la capital enrere, l'estepa pren el protagonisme. La nostra mirada s'inunda d'immenses extensions amb vegetació herbàcia, riques en minerals que cobegen i exploten capitals internacionals –coreans en molts casos- cobertes per immensos cels amb grans núvols blancs. De sobte apareixen les manades de camells bactrians o asiàtics amb els serrellets que coronen els dos geps i que es mouen quan caminen, són l'anunci que de mica en mica estem entrant a l'avantsala del Gobi. Tanmateix, seguim i seguirem a l'estepa ja que el Gobi conviu amb ella. No és el típic desert africà. Té altes i extenses dunes de 180 km (Khongor) que comparteixen territori amb petites zones verdes banyades per rius subterranis o per extenses planúries de sòl herbaci, turons i penya-segats de coloració rogenca. Un exemple són els Flaming Cliffs (Bayanzag), ja en la zona més meridional, on es trobaren ous de dinosaures i esquelets de Velociraptors. El roig i l'ataronjat d'aquests penya-segats i d'altres indrets del Gobi provenen de la riquesa ferruginosa del sòl.

Anant cap el Nord

De mica en mica l'estepa es fa més verda i recorda un immens camp de golf travessat de tant en tant per rius, el cabal dels quals anirà augmentant a mesura que entrem a les zones més septentrionals de Mongòlia.

Aquests rius tenen peixos no gaire preuats pels mongols. En general, consideren que la carn blanca (aus) i el peix no són menjar. Tot i això, vaig descobrir que en alguns indrets hi ha la tradició de fumar les truites de riu i cruspír-se-les. Són prou bones i gustoses!

Seguint cap el Nord comencen a aparèixer els primers boscos de coníferes, la taiga insinua la seva presència. Són boscos sense sotabosc perquè hi ha pocs nutrients al sòl. També en aquests paratges pasturen els iacs, vaques o bous amb abrigoet de pells. Ara, els ramats són més diversos que al Gobi: cavalls, vaques, bous, algunes cabres, ovelles i iacs. Segons el que he llegit a la frontera amb Rússia hi podem trobar ramats de rens. Nosaltrés finalment no vam arribar al llac Khovsgol, amb més de dos milions d'anys i limítrof a Rússia. Els llacs també són uns dels protagonistes d'aquestes terres més septentrionals. Nosaltrés, els no accidentats, només vam veure el Gran Llac Blanc (Terkhin Tsagaan) i el Llac Salat (Zuun Nuur).



Els monestirs budistes

Originàriament la població mongol era animista. Considerava que tots els elements de la natura -muntanyes, rius, animals i plantes- tenien vida, moviment, ànima i consciència pròpia i estaven connectats amb una ànima universal alhora.

El budisme tibetà s'anà introduint de mica en mica al país. Tingué un moment d'esplendor amb la dinastia Yuan (segle XIII) i després els mongols recuperaren les creences animistes. Com l'au Fènix, el budisme es recobrà de les seves cendres entre els segles XVI i XVII i esdevingué la religió majoritària del país fins ben entrat el segle XX. Entre 1924 i 1992, Mongòlia formà part de l'òrbita soviètica, la qual cosa representà la supressió de totes les religions, persecució dels monjos i destrucció de més de 700 monestirs.

Nosaltres vam visitar tot un seguit de temples que se salvaren d'aquest extermini. Conservo un especial record del primer que vam veure, el monestir de Gandantegechinlen (Ullaan Baatar) i d' Erdene Zuu, el més lluny de Mongòlia (1585-1586) a prop de l'antiga capital Karakorum.



La fauna

L'estepa està plena de caus de ratolins silvestres, marmotes i, de tant en tant, es deixen veure algunes gaseles. En zones més muntanyoses com el canyó del Yolín vam albirar cabirols i diverses aus rapinyaires que estan en espera del sopar del dia.

El menjar

La cuina de Mongòlia reflecteix el seu passat i present nòmada, actualment una part important de la població és nòmada o seminòmada. Cuinen amb la carn i la llet dels animals dels seus ramats. Com que sacrifiquen els animals quan tenen més de dos anys, les viandes necessiten una cocció més llarga per amorosir-se i generalment el gust és més fort. De tant en tant, potser per als estrangers, fan alguns plats d'influència russa, com el fantàstic pastís de patata que vam menjar en un campament. També abunden a les ciutats els restaurants coreans.

La llengua

El mongol es parla a Mongòlia, a la regió de Mongòlia interior de la Xina i a les zones frontereres russes. Aproximadament uns cinc milions de parlants. Els substantius es declinen en vuit casos. Bé, per aprendre'l en un tres i no res!

L'alfabet mongol tradicional va ser instaurat a inicis del segle XIII i es mantingué amb modificacions fins als anys quaranta del segle XX. En aquells moments Mongòlia estava sota l'emparedat russa i als seus protectors, se'ls acudí canviar l'alfabet tradicional pel ciríl·lic tot argumentant que incrementaria l'alfabetització de la població.

En aquest segle hi ha hagut i hi ha intents de recuperar l'alfabet tradicional.

Els turistes

N'hi ha pocs. La majoria són coreans i de tant en tant trobes alguns europeus. Segons la guia, els francesos són els europeus que més visiten Mongòlia.

Els forasters -i potser els mongols- quan surten de les ciutats s'hostatgen als campaments de gers. Són com càmpings amb dutxes, serveis, salamenjador-bar i alguns amb bugaderia. Estan força bé!

Mongòlia és un país molt gran, amb una població de més de tres milions, pocs turistes i molts animals. Ara bé, les deixalles de mocadors de paper, llaunes, bosses de plàstic, etc. sovintegen a les zones on hi ha activitat humana. Una pena, no tenir cura d'un paisatge tan singular!

La gent

Nosaltres només vam conviure amb persones de bon cor i molt amables que es dedicaven al turisme: les guies, els conductors i la senyora que ens va fer la barbacoa mongola. Amra, la nostra guia de quasi tot el viatge, és una noia excel·lent com a professional i com a persona. Ella i dues companyes seves van estar fins a l'últim moment fent de traductores entre el personal hospitalari i els nostres companys accidentats.

També els propietaris del campament Khorgo, a prop del volcà Khorgo Uul, ens van ajudar fins que l'helicòpter s'emportà els accidentats a l'hospital de la capital. Finalment, l'ajuda de la senyora mongola resident a Anglaterra que va organitzar el trasllat amb cotxes particulars dels ferits i no ferits a l'hospital local i per descomptat, tots els conductors que hi van col·laborar. Fins i tot, la família que ens traslladà al centre sanitari on eren els nostres companys ens oferí sopar i hostatge gratuït al seu hostel.

Espero i desitjo que World Summit tingui un bona assegurança per poder negociar amb igualtat de condicions amb Axa i Mapfre!

El viatge

Tot anava molt bé. El grup, la guia, l'itinerari, l'allotjament, el menjar -al qual de mica en mica ens anàvem acostumant... fins que l'atzar o el destí amb una ovella perduda que creuà la carretera ho capgirà tot.

Isabel Reina



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

GR-92 SENDER DE LA MEDITERRÀNIA

Que lluny quedava el final del GR-92 aquell 30 de setembre de 2018, quan vam començar la primera etapa, a Portbou, i decidits a engolir-nos, pas a pas, tot el territori, de nord a sud, des de l'Alt Empordà fins a les terres de l'Ebre, el més arran possible de mar!

I quantes coses han passat!

Però ni la interrupció de les activitats a causa de la Covid-19, durant la qual les sortides en autocar van estar inactives des del febrer del 2020 fins a l'octubre del 2021, ens ha pogut parar i hem fet una trentena d'etapes i més de 500 quilòmetres d'un GR molt atípic per a la gent que fem muntanya, però que ens ha captivat a tots amb els seus paisatges. Hem passat per parcs naturals, platges verges, cales, penya-segats, aiguamolls, pobles costaners...

Al llarg dels anys, la SEFM, ha trescat pel GR-92 diverses vegades i sempre ha tingut molt bona acceptació i això es constata en el gran nombre de participants.

Participants etapa Amposta a La Ràpita.



Aquest cop, hem compartit petjades amb l'A.E. ICÀRIA, des de Portbou fins la Ràpita, a tocar de la serra del Montsià. El 18 de juny de 2023 hem donat per acabat aquest sender de Gran Recorregut, amb dinar de cloenda (com no podia ser d'una altra manera) i amb diverses sorpreses per als participants com el lliurament de diplomes de participació, amb menció especial als qui han participat en més etapes i les samarretes commemoratives fetes per a l'ocasió (xules, xules).

Ara comencem a somiar en els propers camins que compartirem la temporada vinent i que ens duran a indrets més muntanyencs i una mica més feréstecs.

ACTIVITATS SOCIS I SÒCIES SEFM



Trobada Barnatresc Cotxeres de Sants



Voluntaris Barnatrescs Sant Martí



GR 92 de Cambrils a l'Hospitalet de l'Infant



Guiatge Naturtrecs Igualada- Porquerisses



Assemblea Secció Excursionista



GR 92 de l'Hospitalet de l'Infant a l'Ametlla



100 Cims - Puig d'Arbolí



1a Jornada d'intercanvi SEFM

ACTIVITATS SOCIS I SÒCIES SEFM



Carta Blanca – Quim Cobos



Sortides Clàssiques als cingles de Vallcebre



Marxa Nòrdica per la llera del Besós



100 Cims - Puigcabrer



Manteniment GR-83 d'Osor a Susqueda



Jornada de Foment al carrer



GR-92 de l'Hospitalet de l'Infant a l'Ametlla



Marxa Nòrdica a Collserola

ACTIVITATS SOCIS I SÒCIES SEFM



GR 92 de l'Ametlla de Mar a l'Ampolla



Ensenyes de Plata Foment . Juan Antonio i Carles



Marxa Nòrdica al Palau de les Hores



Marxa Nòrdica al parc Cervantes



GR 92 de l'Ampolla a Deltebre



100 Cims - Circ de Concròs - Roca Colom



GR 92 de Deltebre a Amposta



Marxa Nòrdica Castelldefels

I AIXÍ APRENC ...

Sajolida, aiguabarreig, grevolosa... Què tenen en comú aquestes paraules?

Són algunes de les descobertes que he fet amb la Secció Excursionista del Foment Martinenc. Però n'hi ha hagut més. I segur que això serà un no parar...

Quin nom tan bonic: sajolida. Només sentir que l'Ana parlava d'aquesta planta a l'excursió al Castell de Montornès, m'hi vaig interessar. Com es diu? Quina planta és? Havia passat pel seu costat sense adonar-me'n. És una planta aromàtica que té unes floretes blanques, molt comuna a les nostres muntanyes. Segur que he passat pel seu costat milers de vegades, però mai no m'havia aturat a mirar-la ni olorar-la. Quina il·lusió! A més de la farigola i el romaní, podia afegir un altre nom al meu petit llistat de plantes que reconec. Però a banda d'això, em va agradar moltíssim la sonoritat d'aquesta paraula. Sona tan bé! Sajolida...

En aquesta mateixa sortida vaig aprendre una altra cosa. Sabeu on neix el riu Besòs? Jo ni tan sols m'ho havia plantejat. Tan conegut com és el naixement del Llobregat i, en canvi, del Besòs no en sabia res. En Jordi, que en sap molt, ens ho va explicar molt bé. Neix de l'aiguabarreig de dos rius; el Congost i el Mogent, prop de Montmeló. I allà hi érem, abans de pujar al castell.

Un cosa semblant em va passar amb la Grevolosa, una fageda preciosa! Situada a la comarca d'Osona, és molt menys coneguda que la Fageda

d'en Jordà, i és igual o més espectacular. I amb molta menys gent! Té arbres altíssims i tan gruixuts que no pots ni abraçar-los. Alguns estan declarats monumentals. La fageda rep aquest nom perquè hi podem trobar, a banda de faigs i roures, boix grèvol, aquesta planta protegida de boletes vermelles i fulles punxegudes tan típica de Nadal.



I de la muntanya... cap a les platges de les comarques de Tarragona! El GR 92 ens ha portat per cales meravelloses, d'aigües cristal·lines, on els arbres també estan a tocar del mar. Espectaculars especialment les de la zona de L'Ametlla de Mar. Mai no m'ho hauria imaginat. I és precisament a les terres de l'Ebre quan em vaig adonar de tot el que estava aprenent mentre caminava. No només començava a posar nom a algunes plantes sinó que, a més, començava a conèixer els ocells.

El meu catàleg d'ocells reconeguts és encara més petit que el de plantes, que ja és dir. Però gràcies al Jaume, un gran fotògraf i coneixedor de la flora i fauna del nostre país, això està canviant. Amb les seves magnífiques fotografies i els seus comentaris he descobert que aquell ocell tan esvelt i bonic que havia vist en molts trams del camí cap a Deltebre era un cames llargues. Però n'hi havia més... El capó reial, el martinet blanc, la fotja... Gràcies, mestre!



I de GR a GR, però aquest cop formant part de l'equip de manteniment de la senyalització del GR 83. Ai, aquí! Com hem rigut. Mai hauria dit que pintar dues línies de color seria tan divertit! No és qualsevol cosa, eh? A dalt, la banda blanca. A baix, la vermella. De la mateixa llargària, de la mateixa amplada, farcideta si és escorça, que no gotegi... I poca broma si fas el senyal de 'direcció equivocada' (el de la creu): banda blanca de dreta a esquerra, de dalt a baix, i la banda vermella per sota! Tot un art. Però compte que no ensopeguis i et caigui el pot de pintura, que no n'hi ha més, eh? I et pots jugar la vida, oi, Lídia? Hem après, gràcies als 'experts' del grup (l'Eulàlia i la Mònica, que observaven, somreien i ens donaven el seu vistiplau) a repassar, a crear, a posar-ne de continuïtat, de reforç, de recordatori... i a no pintar més del compte! Perquè si no cal, no cal, no ens embalem. Que si ens deixen sols, deixem la muntanya feta un Picasso. Però encara ens queda molt per aprendre, com el senyal de 'canvi de direcció del sender'... Aquest el reservem per a la pròxima sortida. A veure qui s'atreveix!

Lluïsa Sanmartín

Crida: Algú s'apunta a participar a fer un quadern de camp col·lectiu? Només heu d'explicar, dibuixar o fotografiar allò que aneu observant o aprenent de la natura i enviar-ho a la revista. Quins arbres, plantes, flors o animals heu descobert? Històries, anècdotes, curiositats... Tot s'hi val!

EXCURSIONS AMB FAMÍLIA

Quan vaig entrar, no fa gaire, com a soci al Foment "Secció Muntanya" de seguida vaig veure que era una secció amb molt de dinamisme per part de la junta actual.

Els socis i sòcies en general som d'una generació sènior dels anys 40-50-60, una mica acomodats i tranquils. Ens farien falta socis i sòcies nascuts a partir dels anys 70 fins al 2000. Amb aquesta franja d'edat la secció seria més dinàmica i el relleu de les diferents unitats dinamitzadores d'excursions i de la pròpia junta seria més factible.

Per aquest motiu vaig voler posar el meu granet de sorra i va ser quan vaig fer una proposta i la vaig presentar a la Isabel Reina. La proposta fou organitzar Excursions amb Família amb l'objectiu que els adults: pares, mares avis, àvies...portessin els seus infants de 5 a 10 anys a fer una sortida conjunta.

Ben pensat totes les excursions són en família i per aquest motiu us animo que encara que no vingueu acompanyats d'infants també hi podeu participar. Tots hi esteu convidats .

Ara bé, de la mateixa manera he comprovat que en les altres excursions que organitza la Secció Excursionista els participants no venen mai acompanyats dels joves, nens i nenes dels socis-sòcies.

Jo mateix vaig animar les meves netes de 6 i 8 anys a venir a l'excursió del Congost de Mu. S'ho van passar molt bé i vaig comprovar que van ser molt ben acceptades per tot el col·lectiu.



TOTES LES EXCURSIONS SÓN I HAN DE SER AMB FAMÍLIA, PERQUÈ EL FOMENT ÉS UNA GRAN FAMÍLIA

Animar la participació donarà força i il·lusió per seguir organitzant excursions i aconseguirem donar continuïtat a la Secció .

Que falti jovent no vol dir que els grans ho fem malament , però sí que l'energia no dura per sempre i seria una llàstima que una entitat del barri centenària amb els seus alts i baixos ens portés a una "parada tècnica". Totes i tots ho trobaríem a faltar perquè hi tenim vincles d'amistat i CAL QUE NO ES PERDI.

Pensem entre totes i tots què hi podem fer per la nostra secció a part d'anar d'excursió.

VISCA EL FOMENT

Francesc Edo

MONOGRÀFIC D'INICIACIÓ A LA FOTOGRAFIA AMB EL MÒBIL

Divendres 26 de maig a la SEFM de 19 h a 21 h.

En Jaume Arderiu ens va fer una classe teòrica d'iniciació a la fotografia amb el mòbil, va ser molt interessant i va tocar els temes del següent guió:

A. Diferències entre una càmera fotogràfica i un mòbil, en l'àmbit fotogràfic:	20 Contrallums, naturals i forçats.
1 Càmera rèflex i sense mirall. Esquemes, diferències, tipus objectius, camps de visió.	21 Miralls.
2 Sensor fotogràfic i formats.	22 Zones il·luminades entre ombres. De nit.
3 Processador matemàtic.	23 La vista va on hi ha llum.
4 Diferències entre mòbil i càmera. Control de la llum: velocitat, obertura i sensibilitat, alta i baixa velocitat.	24 Millor no utilitzar el flaix en paisatge i grups, no te potència i queden fosques.
5 Auto-enfocament	D. RETOCS AMB PROGRAMES i REVELATGE:
6 Processament de la imatge - revelat digital automàtic JPG i manual RAW.	25 Horitzontal, important horitzó al mar.
B. LA COMPOSICIÓ:	26 Vertical edificis.
7 Regla dels terços. Cal activar quadricula. Simetria, aïllar elements, línies i camins, eixos i diagonals des de les cantonades de la foto.	27 Ombres.
8 Pla general - paisatges.	28 Llums.
9 Pla mitjà - grups.	29 Blancs i negres.
10 Pla proper - persona sencera.	30 Balanç de blancs.
11 Primer pla - mig cos.	31 Formats, horitzontal, vertical i quadrat.
12 Retrat - rostre.	32 Filtres artístics, blanc i negre.
13 Punts de vista: frontal, zenital, picat, contra picat i a nivell de terra. Elements en primer pla.	33 Enquadrament i retalls.
C. LA LLUM:	E. CONSELLS:
14 Natural, la millor. El desenfocament.	34 Neteja de la lent, molt important. No tenen tapa, foto borrosa.
15 Ennuvolat, llums suaus.	35 Manera d'agafar el mòbil. 2 mans per evitar que surti moguda. Cal enfocar.
16 A ple sol, llums dures, molt contrast.	36 Utilitzar la lent principal, és la més lluminosa.
17 Neu, alerta fotos fosques.	37 No utilitzar zoom digital. Disparar RAW o DNG millor qualitat que el JPG.
18 Boira.	38 LR programa semi-professional gratuït.
19 No utilitzar el flaix, poca potència en distància, no es pot regular.	39 SNAPSET un programa que està força bé.



Dissabte i diumenge 28 i 29 de maig de 10 h a 13 h, ens vàrem aplegar al Parc Diagonal Mar on vam poder practicar tot allò après en la lliçó teòrica anterior (Llac del Parc Diagonal Mar, jardí i arbrat). També ens vàrem apropar a l'entorn d'alguns edificis de la zona, per tal de trobar instantànies d'interès: Auditori Fòrum. J. Herzog y P. de Meuron (arquitectes) actualment Museu Blau - Museu de Ciències Naturals de Barcelona, Diagonal 00 Telefònica 110 m E. Masip-Bosch (arquitecte), la Pèrgola Fotovoltaica del Fòrum E. Torres - J.A. Martínez Lapeña (arquitectes) i els entorns del Port Olímpic on es va poder practicar tot allò que ens havíem ensenyat.

Han estat unes jornades molt enriquidores, les quals ens emplacen a una carta blanca amb sessió d'intercanvi d'impressions i mostra fotogràfica d'aquelles fotos més interessants, produïdes d'aquesta iniciativa, per a principi de la propera temporada.

Bon estiu i bones instantànies.

DONES ALPINISTES

Isabel Izaguirre Rimmel (1927-2022)

“Me sentí la mujer más feliz del mundo”, aquestes són les paraules que va dir Isabel Izaguirre Rimmel quan va arribar al cim del Mont Blanc.

Isabel va ser la primera dona espanyola que ho va aconseguir. Va néixer a Gijón el 9 d'octubre de 1927, pare basc i mare anglesa; va passar part de la seva infantesa als Montes de León (Guipúscoa), on va començar a fer grans caminades, tot acompanyant la telegrafista del lloc a repartir els missatges. I hi va agafar gust.

Durant la guerra civil va viure a la Bretanya. L'any 1944 la família es va traslladar a Madrid i començà a conèixer les muntanyes de la serra de Guadarrama; s'aficiona aleshores a l'alta muntanya i a l'esquí.

El 1949 es va fer sòcia de Peñalara (un club muntanyenc) i tot seguit va entrar a formar part d'un grup alpinista. Pujà el Torreón de los Galayos i tots els cims del circ de Gredos.

El 1952 arribà al cim del Mont Blanc i, l'any següent, al Cervino. També va ser la primera asturiana a escalar el Narajo de Bulnes, el 1953.

Fa pocs anys, li fan fer una entrevista i, entre les coses que explica, unes quantes em van cridar l'atenció. Per exemple, quan va demanar un guia per pujar el Mont Blanc li van demanar l'autorització del pare. perquè no es creien que tingués els vint-i-cinc anys i va haver d'ensenyar el passaport. Ella mateixa diu que era molt “chiquitina”, calçava un 36, era roseta i tot plegat feia que no aparentés l'edat que tenia. A l'entrevista afegeix que en aquella època no hi havia grampons d'aquest número de calçat, els més petits eren per a un 38. El sabater sempre li havia de fer retocs i, malgrat tot, ja anant de baixada i en ruta segura, en va perdre un. El guia li va costar dues mil pessetes i va fer molts equilibris per poder aconseguir aquesta quantitat.

Amb molta simpatia, diu que el Mont Blanc s'havia considerat el pic més alt d'Europa, però ara ja no: resulta que és l'Elbrús, al Caucas, és clar.



En preguntar-li com es va aficionar a caminar, a tall d'anècdota, explica que, a part d'acompanyar la telegrafista, feia senderisme, cosa molt normal al nord, perquè la gent anava de "caserío en caserío". Les dones, llavors, duien faldilles amples per caminar. Ella i una amiga anaven amb "bávaros", una mena de bombatxos, i pel sol fet d'anar així, van estar a punt de ser multades per la Guardia Civil, acusades d'immoralitat. Però no va passar res, gràcies a la intervenció d'un company que va amenaçar l'agent de la Guardia Civil "¡Ya verá usted como se enteren mi tío, capitán general, que ha detenido usted a dos señoritas, dos señoritas decentes!"

Quan es va casar va deixar el GAM (Grup d'Alta Muntanya), amb la gent del qual feia escalada, perquè molt aviat va tenir fills i molt seguits. El seu marit també feia senderisme, diu, però poc, no gaires quilòmetres.



A la pregunta de "¿sus padres le dejaban hacer estas cosas?" respon "Ah, no sé. No se enteraron hasta que ya tuve los cuatro hijos".

Per cert, Isabel Izaguirre Rimmel era besneta del famós creador de la màscara de pestanyes Eugène Rimmel.

Aviat farà un any que va morir: va ser el 17 de juliol del 2022. Tenia noranta-cinc anys.

Dones decidides, valentes i amb empenta sempre n'hi ha hagut, per molt que s'hagi volgut dissimular, si no amagar directament. Saber coses d'elles és important perquè, tot i no ser-ne conscients, van obrir camí, demostrant que les dones podem fer tot el que ens proposem.

I així serà sempre!

Fins la propera.


M. Teresa Vidal Creus

RECORREM I DESCOBRIM CATALUNYA


Tal com vam avançar a la sortida de la cloenda del GR-92, la pròxima temporada iniciem un nou recorregut d'est a oest que ens portarà des de Sant Martí d'Empúries fins a Ripoll, seguint l'antic traçat de la Marca Hispànica, GR-1 el Sender Històric.

Seràn 9 etapes que allunyant-se de la Mediterrània, ens endinsaran de l'Alt Empordà pel Pla de l'Estany cap a les zones més muntanyenques i frondoses de la Garrotxa i el Ripollès. Tot plegat redescobrint punts de la nostra geografia plens d'història i interès, com Banyoles, Besalú, Sant Joan de les Abadesses i Ripoll entre d'altres.


SORTIDES SENDERISME SEFM 2023 - 2024
 Secció Excursionista del Foment Martinenc i Agrupació Excursionista Icaria





F
1871
Foment
Martinenc



GR®1



SENDER
HISTÒRIC

22 d'octubre de 2023
 ETAPA 1 GR®1 Alt Empordà
 Sant Martí d'Empúries - Camallera.....17,735 km
 Desnivells:.....positiu 298 m negatiu 224 m

12 de novembre de 2023
 ETAPA 2 GR®1 Alt Empordà
 Camallera - Veinat de Can Dalmau.....16,299 km
 Desnivells:.....positiu 379 m negatiu 278 m

17 de desembre de 2023
 ETAPA 3 GR®1 Alt Empordà - Pla de l'Estany (Dinar de Germanor)
 Veinat de Can Dalmau - Banyoles.....12,486 km
 Desnivells:.....positiu 202 m negatiu 206 m

28 de gener de 2024
 ETAPA 4 GR®1 Pla de l'Estany - Garrotxa
 Banyoles- Besalú.....13,720 km
 Desnivells:.....positiu 325 m negatiu 357 m


25 de febrer de 2024
 ETAPA 5A GR®1 Garrotxa
 Besalú - Montagut (Pont de Lierca).....13,100 km
 Desnivells:.....positiu 281 m negatiu 214 m

17 de març de 2024
 ETAPA 5B GR®1 Garrotxa
 Montagut (Pont de Lierca) - Oix.....8,850 km
 Desnivells:.....positiu 415 m negatiu 251 m


21 d'abril de 2024
 ETAPA de TRANSICIÓ Ripollès Circular 100Cims
 Sant Pau de Segúries - Puigsacreu - Sant Pau de Segúries.....10,180 km
 Desnivells:.....positiu 391m negatiu 391m

18 de maig de 2024
 ETAPA 7 GR®1 Ripollès
 Sant Pau de Segúries - Sant Joan de les Abadesses.....9,595 km
 Desnivells:.....positiu 424 m negatiu 378 m


16 de juny de 2024
 ETAPA 8 GR®1 Ripollès (Dinar de Germanor)
 Sant Joan de les Abadesses - Ripoll.....14,075 km
 Desnivells:.....positiu 593 m negatiu 707 m



Ajuntament de
Barcelona



bcn.cat/
ajuntament
BARCELONA
EN LLUÇ I COL·LABORACIÓ



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

Us esperem en aquesta nova aventura.

Vocalia d'Activitats

RECEPTES DE CARMANYOLA

CUCÚS FRED DE CIGRONS (receptes per anar d'excursió 2008-Margot Fontaine)

INGREDIENTS PER A 4 PERSONES.

- 1 tassa de cuscús
- 1 pot gran de cigrons cuits
- 4 cebes tendres molt picades
- 12 tomàquets "cirera" tallats per la meitat
- 1 cullerada de menta fresca picada o mitja cullerada de menta seca picada
- El suc de mitja llimona
- 1 gra d'all esclafat



ELABORACIÓ.

Es prepara el cuscús seguint les instruccions del fabricant (normalment, es posa en un bol amb la mateixa quantitat d'aigua bullent, es tapa i es deixa reposar 5 minuts, fins que absorbeixi tota l'aigua). S'escorren els cigrons i s'afegeixen al cuscús, juntament amb les cebes picades, els tomàquets i la menta. Es remou tot molt bé, i es guarda a la nevera en una carmanyola o recipient de tancament hermètic fins a l'hora de marxar.

A part, en un pot de vidre amb tapa de rosca es prepara l'amaniment, amb el suc de la llimona, l'all esclafat, abundant oli d'oliva, la menta i sal.

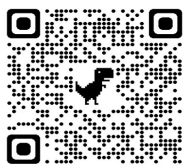
Poc abans de menjar el cuscús, s'agita bé el pot, s'afegeix el contingut al cuscús, es remou tot bé i ja està llest.

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



+ 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/bcn.santmarti](https://www.facebook.com/bcn.santmarti)
[twitter.com/bcn_santmarti](https://www.instagram.com/bcn_santmarti)



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