



més que muntanya

sefm 171

Butlletí de la Secció Excursionista del Foment Martinenc
www.sefm.cat octubre'23 - febrer'24

HISTÒRIA POESIA VISAO JUVENIL MÚSICA CUINA ESPiritUALITAT S,CD COMICS ANTICS

NOVEL·LA PEL·LÍCULES PSICOLOGIA SALUTART FAUNA POLÍTICA MANGA CONTES FLORA VIATGES TEATRE CIÈNCIA BIOGRAFIES



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
 @lapiladellibres

ON SOM?



TUTU SAUS
 ÒPTICS-1910

Còrsega 671
 Telf.934562201

Regent 80
 Tel.934351277



SECCIÓ EXCURSIONISTA del FOMENT MARTINENC
 C/ Provença, 591-593 - 08026 Barcelona
 Tel: 93 4357376
 www.sefm.cat - info@sefm.cat

Portada: Manteniment GR-83 a la Garrotxa

Autor: Jaume Arderiu. Arxiu fotogràfic SEFM

Disseny portada: Jaume Figuera

Contraportada exterior: SEFM - Dones i 3000

Pàg. 3: Editorial **Pàg. 4 a 12 i 16 a 23:** Col·laboracions **Pàg. 13 a 15:** Fotos activitats **Pàg. 2 i 12:** Anuncis

Edició i compaginació: Jaume Figuera

EDITORIAL

Sense adonar-nos avui ja és primer de març i falten aproximadament quatre setmanes per a la Setmana Santa. En realitat, el mes de gener sempre ha estat molt curt per a la SEFM, comencem les activitats més tard per les festes nadalenques i després hi ha el Barnatresc i el Naturtresc. Enguany aquest últim ha estat el primer diumenge de febrer. D'aquesta manera hem pogut fer la Sortida en família de gener, el GR1 i la Carta Blanca sobre la Intel·ligència Artificial.

Ben aviat començarem un nou cicle d'activitats culturals que té com a precedent Sortides pels entorns de Barcelona, del qual diumenge 11 de febrer se'n farà una, les mines de Gavà. Aquestes nou cicle amplia el radi de desplaçament fins a les 6 zones de RENFE que inclouen algunes localitats de la província de Tarragona i Girona. Tots hem estat a Mataró, Blanes, Caldes d'Estrac, Sant Pol..., però no sempre hem badat pels seus carrers per conèixer una mica la seva història. Deixarem de ser uns passavolants per convertir-nos en uns badaires que miren amb deteniment els edificis, els mercats, la gent que camina pel carrer i tot això amb la targeta recurrent de Rodalies RENFE. Aquest abonament es mantindrà tot l'any i l'hem d'aprofitar!

L'abril ens portarà l'activitat pendent de Domènech i Montaner a Reus i una caminada botànica pel barri amb Ricard Llerins, autor de diversos llibres sobre els arbres de Barcelona i Catalunya.

Seguirem fent les activitats mensuals del GR1 i les Sortides en família, les caminades setmanals de Marxa Nòrdica, les sortides de Manteniment del Senders GR83 i totes aquelles que no tenen una periodicitat establerta com Carta Blanca al Soci, Paisatges viscuts, 100 cims, etc.

Ara bé, la gran novetat vindrà al març a l'Assemblea Ordinària de divendres 1 quan es facin les eleccions de la nova Junta de la SEFM. Per tant, aquesta editorial és l'última que escric, molt aviat altres veus us aniran explicant l'esdevenidor de la SEFM.

Moltes gràcies per la vostra col·laboració, suport, il·lusió, imaginació, coneixements, companyonia que han convertit la SEFM en un centre amb futur i amb ganes de compartir-lo amb altres entitats del món de l'excursionisme per ampliar-lo encara més.

No vull acabar aquesta editorial sense lamentar el decés pels volts de Nadal del nostre company i soci Xavier Hernández Capalleja.

Descansa en pau, Xavier. Bona caminada vers l'infinit!

Isabel Reina

RESPONSABILITAT I COMPROMÍS

ISABEL REINA – M^a TERESA VIDAL

Ha arribat el moment que ja feia temps que esperàvem, la presidenta de la secció excursionista Isabel Reina, després de prorrogar i prorrogar la seva decisió de deixar el càrrec i passar el llistó a la Maria Teresa Vidal, han escollit tal com vam anunciar en la passada assemblea l'1 de març de 2024, per fer la proposta de relleu a la presidència de la junta administrativa de la secció.

Ha estat un llarg i inacabable mandat presidint la junta administrativa de la SEFM ple d'entrebancs, sobretot amb el període de la pandèmia de la COVID-19, amb tots els inconvenients per a poder fer activitats en grup, diven-dres online, trobades i sortides regides pel confinament, el barri, la ciutat, la co-marca... Després vam haver de tornar a arrencar de nou amb les incògnites i les pors, pel camí es van quedar propòsits i projectes, però amb l'empenta i l'afany, i amb el suport i l'ajut de tothom amb responsabilitat, no només s'ha estabilitzat la batzacada, sinó que la secció ha agafat empenta i fortalesa per a seguir amb el compromís de continuar amb el programa d'acció que s'ha consolidat any rere any d'ençà que vam iniciar aquest camí plegats.

Els companys i companyes de junta et volem agrair la teva feina incansable i el teu lideratge, d'aquesta darrera etapa podem destacar la consolidació del grup de marxa nòrdica amb activitats setmanals, la iniciació de sortides en família, la promoció de la part més cultural a la secció, tant en les sortides urbanes, dels entorns de Barcelona, camins d'Ateneus, les cartes blanques, el cicle Domènech i Muntaner..., tot un reguitzell de bones propostes d'activitat, que ha estat un no parar.

Isabel, deixes el llistó del lideratge ben alt, però ben segur que la persona que agafa el relleu ho fa amb el compromís i la força de continuar amb la tasca, i ho fa per responsabilitat, són molts anys ja de no només compartir activitats, sinó també de promoure i actuar amb sentit comú, a fer que tot vagi endavant amb una visió feminista, ampla i conciliadora.

És per tot això i molt més que, Teresa pots comptar amb la junta sortint per configurar i dirigir aquesta nova junta, aquí estarem per a tirar del carro en aquest nou dia a dia, continuant amb els projectes oberts (senderisme, manteniment del GR83, Barnatresc, Naturtresc, famílies, sortides Clàssiques, la Cursa, Dones i 3000...) i projectes nous amb més presència a la mitja muntanya, excursions de 100 cims, trobades i projeccions els divendres a la secció i d'altres que sorgiran. Teresa et volem amb l'esperit que et caracteritza, el de les teves dones alpinistes, aquelles que no s'arronsen per la dificultat i que van sempre davant obrint la traça.

Ben segur que amb la responsabilitat i el compromís de tothom qui s'estima la secció, continuarem endavant, fent camí plegats a la "SEFM, més que muntanya".

Junta Administrativa SEFM

I AIXÍ APRENC...

SEGURETAT A LA MUNTANYA

El muntanyisme requereix prudència i un mínim de precaucions.

Un comportament inadequat pot conduir a una situació de risc o fins i tot a un accident.

Abans de marxar, cal:

Informe-vos de les condicions meteorològiques.

www.aemet.es i www.meteocat.cat a la península i Catalunya

www.meteo.ad per Andorra

www.metofrance.fr al Pirineu francès

Si hi ha risc de tempesta, és millor posposar l'hora de sortida o si es preveu una pertorbació amb canvi de temps, és preferible posposar el dia de l'excursió.

A la muntanya, el clima pot canviar ràpidament. A l'estiu una pertorbació pot iniciar-se a la fi del dia i donar pas a un bon temps l'endemà.

Un empitjorament inesperat del temps, en un grup amb un participant que està més cansat del que s'esperava, ens farà decidir fer un canvi de plans. Sovint és millor fer marxa enrere que continuar en males condicions. Si esteu a prop d'un refugi, el millor serà acabar la caminada.

Si sou víctimes o testimonis d'un accident, aviseu els serveis d'emergències trucant al 112. Als refugis els guardes saben com gestionar aquestes situacions d'emergència i poden contactar amb els serveis d'emergència via telefònica.

QUÈ HI PORTO A LA MOTXILLA

A continuació uns consells del material que cal portar en una motxilla (màxim 15 a 20 litres per una sortida o excursió bàsica d'un dia).

El material

Telèfon mòbil amb la bateria carregada

Cantimplora amb una capacitat mínima d'1 litre

Mapa de la zona on desenvolupem l'itinerari de l'excursió amb una brúixola

Ulleres de sol

Crema i barra de protecció solar (cara i llavis)

Llum frontal o llanterna amb les piles carregades

Manta de supervivència, xiulet de seguretat, navalla de butxaca i encenedor

Petita farmaciola personal (amb material per curar butllofes i esgarrinxades, tiretes, paracetamol, medicaments personals, etc.)

Bossa per a les deixalles

Altres com cinta americana, un parell de metres de cordill, paper i llapis, paper higiènic.

La roba

Calçat adequat amb la sola adaptada per caminar per terreny pedregós, pistes i corriols de muntanya

Jaqueta impermeable tallavent o capelina

Jersei de folre polar o de material càlid

Samarreta lleugera estiu / polar màniga llarga hivern

Pantaló o malles d'abric

Parell de mitjons de recanvi

Gorra o barret per protegir-se de la radiació solar.

Podreu trobar més informació a: [www.sefm.cat/serveis/consells tècnics i de seguretat](http://www.sefm.cat/serveis/consells_tecnics_i_de_seguretat)

VIATGE AL JAPÓ (7-07/9-10 2023)

OSAKA

Després d'un viatge molt llarg d'hores i quilòmetres (1dia i mig) vam arribar a Osaka (Turó Gran). Antigament fou l'entrada al Japó des de Corea, la Xina i altres països de l'Àsia.

Sintetitzant molt la història del Japó podríem dividir-la en 4 etapes: la Prehistòria (10.000 aC-550), el Japó Antic (550-1185), el Feudalisme (1185-1868) i el Japó Modern.

Durant molts segles la població japonesa fou nòmada, desenvolupà unes creences animistes (xintoisme) i una cultura oral. La influència xinesa arribà via Corea ja que l'entrada a les terres nipones era més segura per aquest país que pel mar de la Xina o del Japó, segons com es miri.

Abans de l'inici del Període Antic es veié la necessitat de tenir una llengua escrita i el model a seguir fou l'escriptura xinesa que de mica en mica la van anar adaptant per expressar l'oralitat dels seus habitants.

El Feudalisme tingué una llarga vida de set segles amb una data (1639) que marcà un punt d'inflexió important en la història del Japó, el *sakoku* (país tancat). Durant el segle XVI missioners jesuïtes i mercaders -sobretot portuguesos, però també espanyols com sant Francesc Xavier- arribaren a aquestes terres, la trobada començà bé i acabà amb l'expulsió dels estrangers i el tancament de les fronteres fins l'any 1868. A partir d'aquest moment comença el Període del Japó Modern i potser el més conegut.

De la finestra de l'habitació de l'hotel estant només vèiem edificis i més edificis i molt poc verd. Ara mirant el mapa de la ciutat me n'adono que té alguns parcs, però el més destacable és que el dens nucli urbà està envoltat d'una extensa zona verda.

La ciutat durant el segle VII va ser la capital del Japó, però sempre ha tingut un important paper com a centre comercial i cultural. El teatre de marionetes (*Bonraku*) i una versió única d'Osaka del *Kabuki* -dansa, música, paròdia i tragèdia interpretades només per homes- són dos exemples del seu llegat cultural. Tot i això, Osaka també fou i és famosa per la gastronomia. Com que durant tot el país, disposaven d'un bon rebost i van saber treure'n partit.

Com que durant molts segles va ser el centre de distribució de l'arròs i altres aliments a tot el país, disposaven d'un bon rebost i van saber treure'n partit.

A part dels neons del canal de *Dotonbori*, no gaire lluny de l'hotel, i el barri de *Shinsekai* on vaig dinar el primer dia uns fideus boníssims, el que em colpí més fou el temple d'*Hosenji*. És un diminut temple acorralat per edificis i sense cap espai verd en el qual conviuen la part xintoista i budista, només separades per un carreró molt estret. No fou per la bellesa, que sí que en tenia especialment el seu Buda cobert de molsa, sinó per la pacífica convivència religiosa. Una bona part de la resta del món hauria de prendre nota d'aquesta manera de fer. El concepte de convivència en harmonia també forma part del patrimoni cultural i social del país. Un altre exemple és l'escriptura. En un diari pots trobar els 2 alfabetos sil·làbics (*Iragana i Katakana*), *Kanjis* (caràcters xinesos) i alguns elements d'escriptura occidental i segur que no caldrà passar moltes pàgines per adonar-te'n.

NARA

Nara fou la capital del Japó durant el segle VIII i actualment és una ciutat de 400.000 habitants, petita per aquest país. Els cérvols *sika*, molt semblants a les daines, són els guardians del temple *Todai-ji* considerat l'edifici de fusta més gran del món. Ara bé, el temple actual és una reconstrucció del santuari originari que era 3 vegades més gran. Pots trobar cérvols per tot arreu i van buscant menjar, fins i tot venen unes galetes especials per a ells. En l'imaginari budista local aquests mamífers són els emissaris de les deïtats.

KYOTO (ciutat capital)

Des del 794-1868 va ser la capital del Japó. Com en el transcurs de la II Guerra Mundial fou l'única ciutat no bombardejada, conserva actualment un patrimoni d'uns 2.000 temples, palaus, etc.

El que em va impactar més fou el temple *Fushi Inari Taisha* (xintoista) amb una successió de toris, els quals són com grans portes de fusta vermella que en aquest cas van marcant

l'ascensió al mont Inari, la deessa de l'arròs. A mesura que el camí s'enfila va minvant el nombre de caminants i pots gaudir a cor què vols del bosc que envolta aquesta garlanda de fusta vermella que arriba al cim on hi ha el temple principal. Generalment el toris estan a les entrades dels santuaris ja que simbòlicament marquen el límit del món mundà amb l'espiritual.

El xintoisme (camins dels déus) és un culte animista en què la natura, la vida i la veneració als morts són els eixos principals. És més important l'aquí i l'ara que no el més enllà. Per tant, els seus temples sempre gaudeixen d'uns meravellosos boscos o jardins.

El *Kinkaku-ji* (budista) conegut com el Temple Daurat té un magnífic llac amb nenúfars, flors de lotus i altres bulboses aquàtiques. També és molt famós el *Ryoan-ji* (budisme zen) amb un jardí amb quinze pedres que floten en un mar de grava treballada amb rasclet. Aquest espai demana concentració i això és impossible quan hi ha molts visitants que el volen fotografiar.

El budisme, explicat d'una manera molt genèrica, és una doctrina filosòfica i espiritual basada en els ensenyaments de Buda. Arribà a les illes nipones en el segle VI i de mica en mica va anar impregnant una societat xintoista que no va substituir l'una per l'altra, sinó que depenent del esdeveniment triava i tria el ritual que consideren més adient. Els funerals estan vinculats amb el budisme, els casaments i naixements amb el xintoisme. La societat japonesa, en general, és molt amant del ritual.

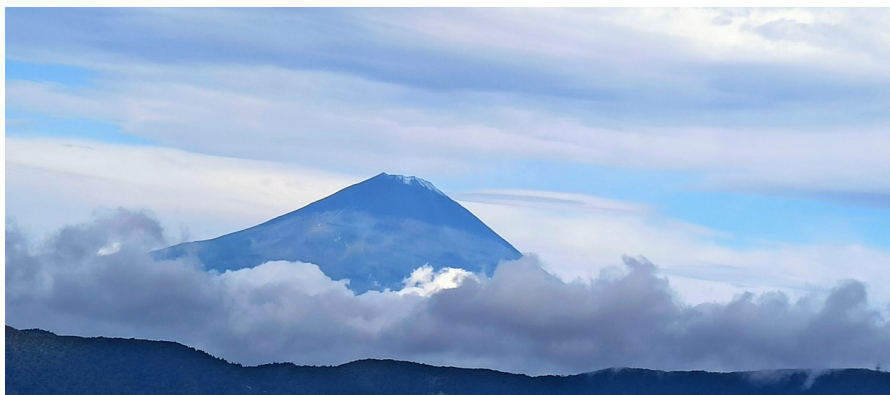
El bosc de bambús d'*Arishiyama* als afores de Kyoto és impressionant i en seria més si no tingués tants visitants. El caminant queda meravellat davant d'aquest estol de bambús gegantins - poden arribar als 25 m- que s'enfilen cap al cel i que simbolitzen la puresa i la renovació. També per a la cultura nipona aquesta planta -no és pas un arbre- representa la flexibilitat, la fortalesa i la resistència. Tres conceptes que trobem molt sovint en la seva història, cultura, religió i llengua.



No parlaré gaire de les geishes perquè només vam veure alguna maiko, aprenent de geisha, pels carrers de barri de *Gion* a *Kyoto*. Són artistes que es dediquen a les arts tradicionals japoneses: música, dansa, cerimònia del te, etc. A més a més, han de tenir personalitat i una conversa intel·ligent ja que els seus interlocutors i espectadors són petits grups d'homes que paguen grans quantitats de diners per passar unes hores amb elles. Tot mirat des de fora, resulta bastant masclista i classista.

ELS ALPS JAPONESOS

Aquesta serralada divideix longitudinalment l'illa principal del Japó en dues parts. En japonès tenen un altre nom, però van ser rebatejats pels anglesos, concretament per un arqueòleg i més tard un missioner popularitzà a Occident aquest topònim. Un paisatge de muntanyes, volcans, boscos -molts de xiprers-, aigües termals, petites ciutats i llogarrets. El cim més alt és el Mont Fuji (3.190 m.). Des de *Hakone* es pot agafar un telefèric i pujar a una altitud determinada que aquell dia ens oferí una vista molt nítida de la muntanya més alta del Japó, cosa estranya perquè el cim gairebé sempre està envoltat de núvols.



Takayama, *Hida no Sato*, *Shirawago* són poblets amb cases tradicionals de fusta amb teulada de doble vessant molt inclinat i cobert d'herbes seques, les quals formen part d'aquest gran escenari de la vida rural per als visitants. No hi veiem gallines, roba estesa, pagesos, etc., només botigues, llocs per menjar i un algun edifici per visitar.

Durant el període Edo (1603-1867) hi havia 2 rutes que comunicaven Kyoto, la seu imperial, i Tòquio, la capital administrativa. La ruta *Nakasendo* (interior) i la ruta *Tokaido* que anava pel litoral. Avui en dia es poden fer alguns trams com a rutes de senderisme. *Nagone* i *Tsumago*, indrets que vam visitar, estaven i estan unides per l'antiga ruta interior.

NIKKO (llum del sol)

A partir del segle VIII el paisatge muntanyenc d'aquesta població a 140 km al nord de Tòquio, a la riba del llac natural més alt del Japó (*Chunzen-ji*), va atreure diverses comunitats de monjos a fundar un seguit de temples que esdevingueren centre de pelegrinatge. Tot i que es mantingué i manté aquesta tradició, amb l'apertura de les fronteres del país durant la segona meitat del XIX també fou una destinació turística per les aigües termals i residència d'estiueig d'algunes ambaixades estrangeres. Nosaltres vam dinar en una d'aquestes vil·les a la riba del llac, ara convertida en hotel-restaurant.

El santuari xintoista Tosho-gu, que forma part del conjunt de santuaris i temples de Nikko Patrimoni de la Humanitat, conserva una pagoda de cinc pisos budista. També és molt famós el gravat de fusta dels tres micos savis que hi ha en la part superior dels estables del temple. Un es tapa els ulls; l'altre, les orelles i el tercer, la boca. No miris (*mizaru*), no escoltis (*kikazaru*) i no parlis (*iwazaru*). Els tres mots tenen la paraula *zaru* que també vol dir mico en japonès. L'advertiment del simi savi és sobre el Mal, el qual s'ha d'ignorar.





TÒQUIO (Capital de l'Est)

Després de passar dos dies en espais més rurals, l'entrada a Tòquio ens retornà el brogit d' Osaka multiplicat per set o més. Els neons publicitaris, els diversos nivells de vies que travessen la ciutat, els trens i els passos a nivell, les botigues..., tot una mica eixordador i encara vam tenir sort perquè arribarem la vigília d'un cap de setmana llarg i molts ciutadans havien marxat. El dilluns era festiu ja que se celebrava el dia de l'Esport, en memòria dels Jocs Olímpics de 1964, els quals van ser la carta de presentació internacional del país dues dècades després de la II Guerra Mundial. El famós encreuament en diagonal de Shibuya, amb una mitjana de 2.500 vianants que el travessen cada vegada que el semàfor es posa verd, aquell dia potser només n'hi havia una cinquantena.

Des de la torre de Tòquio (333 m) podem albirar part de la ciutat de 14 milions d'habitants i si li sumem la població de l'àrea metropolitana arriben als 38 milions. El Japó és un país molt muntanyós i la densitat demogràfica es concentra a les tres grans planes de l'illa principal, la d' Osaka-Kyoto, la de Nagoya i la de Tòquio.


El codi social japonès se sustenta en 4 conceptes: la verticalitat (*take shakai*), el culte a la forma (*rei*), l'harmonia social (*wa*) i la dualitat entre dintre (*uchi*) i fora (*soto*). La jerarquia social és herència del confucianisme i del llarg passat feudal del país. Actualment segueixen vigents les relacions verticals entre professors i estudiants, estudiants sèniors i juniors, marit i muller, home i dona, pares i fills, caps i subordinats, mestres i aprenents... La primera nit que vam sortir a sopar a Tòquio vam veure com un grup de 3 o 4 oficinistes no paraven de fer reverències fins que el taxi del seu cap no s'allunyà.

Aquest és el comportament esperat d'acord a la seva posició en la societat, cadascú sap quina és i no s'admeten iniciatives personals que puguin trencar l'harmonia social, aquestes es guarden per a la família o ben tancadetes a l'interior de cada persona (*uchi*). Tanmateix, a vegades exploten.

Bé, tornem a la pau dels santuaris de l'antiga Edo, ara Tòquio. Concretament visitarem el Santuari *Meiji* (xintoista) i el *Sensoji* o *Asakusa Kannon* (budista). El primer està dedicat a l'emperador *Meiji* i la seva muller. Les obres van acabar l'any 1921. Fou destruït durant la II Guerra Mundial i reconstruït en 1958. Després de passar pel tori d'accés a l'espai de culte cal caminar per un camí de pedra on apareix a l'esquerra una llarga filera de barrils de sake i vi. L'emperador *Meiji* obrí el Japó al món i incentivà la producció de sake per recuperar el comerç exterior a finals del XIX, el qual havia estat interromput durant dos segles i mig. Cada any l'associació de productors de sake ofereix magnífics barrils tradicionals al temple. Aquest emperador era un gran amant del vi de Borgonya i les bodegues d'aquesta regió francesa també encara segueixen fent donacions in memoriam del primer micado de la Restauració *Meiji*. El temple de *Sensoji* és el més antic de Tòquio, també fou bombardejat durant la II Guerra Mundial i després va ser un dels primers que es va restaurar.

Un viatge curt i intens, amb bona companyia, bons guies, sobretot l'Albert Nolla, el nostre professor i company de viatge, que ens ha ajudat a contextualitzar tot el que vèiem i a estimar-ne les seves llums i ombres. Sí, m'agradaria tornar-hi, conèixer més a fons Kyoto i Tòquio i anar a Okinawa, la prefectura més meridional, amb un clima subtropical i on viu la població més longeva del món.

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

ACTIVITATS SOCIS I SÒCIES SEFM



Guiatge Naturtrec a Sant Pere de Rodes



Exposició curset fotografia mòbil SEFM



Sortides en família a Sant Miquel del Fai



Marxa Nòrdica al Poblenou



GR-1 de Sant Martí d'Empúries a Camallera



Paisatges Viscuts a Ribera d'Ebre



Sortides Clàssiques a Rasos de Peguera



Carta Blanca. Canvi Global

ACTIVITATS SOCIS I SÒCIES SEFM



GR-1 de Camallera a Vilavenut



Marxa Nòrdica. Passeig litoral



Voluntàries 43a Cursa Sant Martí



Paisatges Viscuts a Sant Joan Despí



Camins d'Ateneus. L'Hospitalet



Guanyadores 56a Expo Fotogràfica



Marxa Nòrdica a Montgat



Carta Blanca. Patagònia

ACTIVITATS SOCIS I SÒCIES SEFM



GR-1 de Vilavenut a Banyoles



GR-1 de Banyoles a Besalú



Marxa Nòrdica al Parc de la Ciutadella



Voluntariat Barnatresc de Sant Martí



Carta Blanca. Intel·ligència Artificial



Guiatge Naturtrec de Banyoles a Besalú



Entorns de Barcelona. Mines de Gavà



GR-1 de Besalú al Pont de Lierca

PAISATGES VISCUTS

Enguany hem començat un nou cicle d'activitats, basat en les experiències viscudes per alguns dels nostres socis i sòcies que han volgut compartir amb tots nosaltres aquells paisatges que en algun moment els han deixat petjada. Una d'aquestes escapades és la que ens va proposar l'Adolf a l'inici de temporada.

CAMÍ DE SIRGA, RIBERA D'EBRE. (28-10-2023)

El Camí de Sirga és un camí construït al llarg del riu en el qual persones o animals (ases, mules,...) estiren embarcacions des de terra per fer-les avançar mitjançant la sirga. Aquest mot designa tant la corda com la tècnica de navegació. Actualment del camí de sirga o camí dels llaguters, que voreja el riu i que fou utilitzat per estirar les embarcacions en el transport de mercaderies per l'Ebre, només es conserven alguns trams del seu traçat, la resta s'ha anat perdent per falta d'ús.

«Quan no bufava la garbinada i els llaüts no podien, per tant, pujar a vela, els tripulants eren els encarregats de la duríssima feina de sirgar per la vora i remolcar-los aigües amunt. Ara volien substituir els homes per bèsties.» (Jesús Moncada, "Camí de Sirga" Edicions 62, 1988)

En temps de la Primera Guerra Mundial, la demanda de lignit de les mines de la conca de l'Ebre va donar un fort impuls al transport fluvial i fins i tot es van construir més llaguts i amb més capacitat de càrrega. Tradicionalment els homes portaven la sirga, però en aquells anys es començà a introduir la tracció animal. Les embarcacions de baixada normalment en tenien prou amb la força del corrent de l'aigua, si no, s'ajudaven amb els remes. Ara bé, de pujada, ni els remes ni les barres que portaven, ni les veles, no eren suficients per fer moure el llagut si el vent no era favorable. La majoria de vegades havien de sirgar. Una de les coses que compliava molt la navegació era que no sempre podien anar per la mateixa riba: el camí de sirga en uns llocs va per la dreta del riu i en d'altres per l'esquerra. Hi havia indrets on els tallats de roca feien impossible que hi hagués camí i d'altres on els barrancs haurien fet que el llagut s'hagués d'estirar des de massa lluny i no hi hauria hagut prou força per fer-lo pujar. Era una feina dura, que implicava molt d'esforç físic i a vegades amb condicions climàtiques adverses requeria un gran coneixement del riu i habilitats com a navegant.



L'Ebre ha suposat, històricament, una important via de comunicació de la Mediterrània amb l'interior de la Península. La navegació fluvial va ser necessària fins a mitjans del segle XIX perquè les vies de comunicació terrestres estaven encara en un estat molt precari. La millora de les comunicacions terrestres amb la implantació de les primeres línies de ferrocarril a finals del segle XIX, la construcció del pont de Móra l'any 1918 i el d'Amposta l'any 1919, junt amb la introducció del camió, van suposar una competència definitiva al transport fluvial. Als anys vint, la navegació per l'Ebre era reduïda. Quan el riu ho permetia es transportaven olives, palla i llenya des de Mequinensa i la Ribera d'Ebre cap a Tortosa; lignits des de Mequinensa i Faió cap a la Societat Electroquímica de Flix o cap a les guixeres i cimenteres de Benifallet, Xerta i Tortosa. Aquesta circulació de matèries primeres es mantingué fins als anys quaranta. La fi de la navegació per l'Ebre fou quan l'ENHER (1965), aproximadament quatre anys després que s'haguessin iniciat les obres de construcció de l'embassament de Riba-roja, decidí tancar el riu i comprar els llaguts als pocs patrons que encara continuaven.

Adolf Castellví

Animem a tothom a fer noves propostes de sortides que us vinguin de gust a realitzar en companyia de la gent de la nostra secció excursionista. Compartiu el vostre PAISATGE VISCUT.

DONES ALPINISTES

El dia 4 de febrer 2023 a La Vanguardia, en l'apartat de Societat, una pàgina sencera amb el títol "El seu pati d'esbarjo és l'Everest", i no pots dir res més que ostres! Vaig pensar que molta gent ja ho llegiria, però també que potser molts no, per això vaig decidir fer aquest article.

Lhakpa Sherpa va néixer en una cova al poble de Makalu-Nepal-. Va ser una dels onze fills nascuts a la família d'un pastor i una mestressa de casa. Creu que té quaranta-vuit anys, no sap la data exacta del seu naixement perquè no disposa de certificat de naixement. A casa seva ni es podien permetre sabates per a tothom. No hi havia ni TV ni telèfon i sí mancances, es passava el dia sencer observant les cabres i les ovelles, els ocells i la imatge de l'Everest que estava omnipresent en la seva existència. Va créixer als pendents de la muntanya Makalu, la cinquena més alta del món amb 8.481 metres. Caminava durant hores, de vegades portant a l'escola alguns dels seus germans i tornant a casa, ja que llavors les noies no tenien autorització per assistir a l'escola, per tant, obligada a quedar-se a casa. S'escapava per aventurar-se descalça en aquelles muntanyes. De tornada a casa la seva mare li deia que havia estat, de nou, un miracle que no se l'hagués menjat un lleopard de les neus, i que a més que ningú del seu entorn estaria disposat a desposar-se amb una dona com ella. Amb aquestes escapades el seu pare va veure en ella una gran fortalesa i, sense pretendre-ho, va fer que descobrís la seva vocació. Un dia la va enviar al camp base del Makalu per reunir els xais i els vedells de iac abans que els lleopards de què li parlava la mare acabessin amb ells. Es va trobar amb un xerpa, un d'aquells portadors de l'Himàlaia, equipat amb roba tècnica, cordes i piolet. Es va prometre que un dia seria una d'ells i que coronaria l'Everest. Quan tenia quinze anys va anar a demanar feina al llegendari guia xerpa Babu Chhri, va començar portant càrregues pesades muntanya amunt. Després la van promoure a "noi" de cuina. Caminava i escalava cada dia per muntar la cuina i preparar el menú. El 2000, després d'una dècada com a portadora, va aconseguir entrar en un equip de set dones, denominat "les filles de l'Everest".

Van sortir el mes de maig, el dia que feien cim, sis d'elles van sucumbir al mal d'altura, només ella el va coronar, sent la segona dona nepalesa en assolir l'Everest i la primera que va ser capaç de baixar-ne amb vida. Va fer el cim de nou, al cap de poques setmanes que el seu mentor, Babu Chhri, caigués en una esquerda i morís a la seva onzena ascensió.

En altres ocasions va patir allaus i va sobreviure, a diferència d'altres col·legues. Aleshores la seva existència ja havia canviat. Es va mudar a Connecticut (EUA) el 2002 després de casar-se amb l'alpinista romanès George Dimarescu (va morir el 2020 de càncer) que amb el temps esdevingué violent i maltractador. El 2012 va pegar tant a una de les seves filles que la van ingressar a urgències. Gràcies a l'ajuda de treballadors socials, ella i les seves dues filles van ser acollides en un alberg uns quants mesos. Va tocar començar de nou, en un petit pis, fent tota mena de tasques: neteja, cures, etc. De vegades deixava la feina per guiar estrangers a l'ascensió a l'Everest, el seu pati d'esbarjo.



La seva última expedició va ser el 12 de maig del 2022. Feia quatre anys que no viatjava al Nepal i va trobar el cim de l'Himàlaia una mica diferent, hi havia menys gel i neu, i això feia que el que quedava semblés menys estable, moltes escombraries visibles. També hi havia cadàvers, cada cop és més comú a mesura que canvia la meteorologia i va sentir el risc més que mai.

Ha coronat deu vegades el cim de l'Everest, és la dona que més vegades ho ha aconseguit. Es va superar a si mateixa perquè ja tenia el rècord previ.

Tot i que el seu èxit es va difondre als mitjans dedicats a la muntanya i l'escalada, va tornar a la seva vida familiar a la casa de Connecticut on treballa en un supermercat i cuida les seves filles.

Mai ningú va patrocinar o finançar les seves expedicions.

El reportatge acaba així: "Què fa una dona com tu en un lloc com aquest?" En cas d'escollar aquesta pregunta, la resposta seria fàcil. "Em preparo per tornar a l'Everest".

Jo em faig una altra qüestió, si fos un home hagués tingut patrocinadors o companyies que financessin les seves expedicions?

És anomenada reina de l'Everest.

Fins al pròxim butlletí.

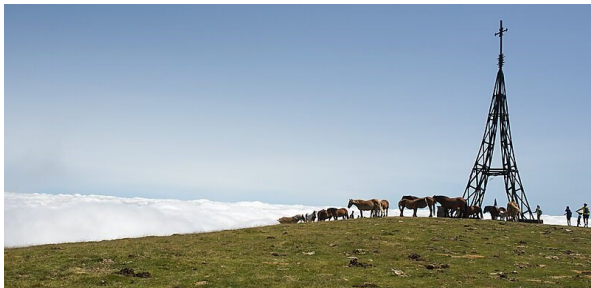
M. Teresa Vidal Creus

EL BASAJAUN

Aquí el teniu, el senyor del bosc, el vigilant del bosc, un home salvatge i gegant del Pirineu. Amb una força i agilitat extraordinària, va tot cobert de pèl i una gran barba li arriba a terra. Els peus tenen forma de pota d'oca o potser el que té és una peül·la.

Pic Gorbea

El meu avi, era pastor i tenia una cabana en un bosc, a Gorbea província de Biscaia. El meu pare es va traslladar a Bilbao per estudiar i allí es va quedar. Després de casar-se amb la mare, mai va deixar de visitar-los i viure petites temporades amb els avis. A mi de petit em deixaven amb ells tenint la sort d'estimar-los i escoltar les llegendes d'aquelles contrades referents a éssers màgics, aquells que tot i el seu aspecte ferotge eren protectors dels pastors i dels ramats d'ovelles.



Em fascinava el Basajaun, un ésser mitològic, una divinitat secundària dels boscos que molt s'assembla als mencionats en tot el continent Eurasiàtic en forma d'Ogres, Trolls i Ietis, tots ells vinculats a la nostra coexistència amb un avantpassat nostre, l'home de Neandertal.



BASAJAUN SEGONS DESCRIPCIÓ DEL MEU AVI

Ha passat molt de temps i en la meva feina de guia de muntanya he pogut escoltar d'altres històries protagonitzades per éssers similars: els simiots, el Busgosu, i l'Ojancanu.

Però us dic que la meva passió per la muntanya va començar quan l'avi em contava mils d'històries que jo escoltava arraulit al seu costat a la vora de la xemeneia després d'haver sopat. N'hi havia una que era la meva favorita, i feia així:

Durant un hivern molt cru, va aparèixer per aquelles contrades una joveneta tota sola que duia només un farcellet de roba, anava molt mal vestida i calçava esclòps que li entorpien el caminar, de tant en tant queia i s'esgarrinxava les cames. Tremolava de fred i desorientada va topar amb un forat que semblava l'entrada d'una cova. A dins no feia fred, li va semblar un lloc acollidor i ben aviat va caure adormida.

No sabia del cert si era un somni o bé la realitat, aquell moment que al seu costat va notar l'aparença d'un ésser meravellós que emetia una resplendor daurada que l'envoltava tota, bellíssima, encara que no tenia la frescor de la joventut, la seva presència no produïa temor. I li va dir:

-No t'espantis, soc una Làmia i visc en aquest bosc, necessito que em facis un favor, digues una pregària per mi. En morir, les Làmies, ens cal que un mortal pregui per nosaltres i així fem el traspàs en pau.

Després de pregar la nena va obrir els ulls i va trobar al seu voltant tota mena d'aliments i un foc encès que donava molta escalfor. Estava rumiant la sort que havia tingut, quan de sobte aparegué per l'entrada una muntanya humana, semblava un home, però era tan pelut que no se li veia la cara, la barba li arribava fins als peus, allò eren peus? L'un sí, però l'altre era una enorme peüllla. D'aspecte ferotge no inspirava confiança, atemorida plorava perquè no li fes mal i que si volia podrien compartir els aliments que la Làmia li havia deixat. En sentir aquest nom, l'home es va presentar:

-Em dic Basajaun i soc el protector del bosc i dels pastors que pasturen les seves ovelles per aquest indret. No tinguis por que jo et protegiré de qualsevol mal, i si m'expliques per què et trobes tan sola, estigues segura que puc dur-te allà on vulguis.

-De fa poc soc òrfena, el pare abans de morir va dir-me que tenia un germà pastor que pasturava pels boscos de Gorbea, i que anés a cercar-lo que ell cuidaria de mi; fa molts dies que volto i encara no l'he trobat, ja he perdut les esperances. Es diu Gorja, té una cabana dins del bosc, no tinc cap més dada i així m'és difícil de trobar-lo.

-Jo sí que sé on es troba. El conec de fa molt de temps. Demà al matí et duré amb ell i el teu pelegrinatge haurà acabat.

En un tres i no res ja eren davant la porta de la cabana. El noi sorprès la va acollir amb una forta abraçada content de tenir-la per sempre al seu costat.

Heu endevinat qui era el pastor, oi que sí? Ja veieu, les faules de vegades poden ser realitats.

EL QUE TÉ NOM EXISTEIX; EL QUE NO EN TÉ, NO

Carme Marqués

CAMINAR ÉS VIDA !

Caminar forma part de la nostra vida i també ens dona vida. Sabíeu que les persones que caminen una mica cada dia viuen més anys que les que a penes es belluguen. Està ben demostrat per molts estudis. I no cal caminar moltes hores. Les últimes investigacions diuen que amb 20 minuts al dia n'hi ha prou per obtenir beneficis. Això sí, s'ha de ser constant, amb un dia de tant en tant no n'hi ha prou. Com a mínim s'aconsella 3 o 4 dies a la setmana.

És bo per al cor i molt més

Caminar ajuda a baixar la tensió arterial i també els nivells de sucre a la sang, per la qual cosa és molt convenient per a les persones diabètiques. A més, redueix el risc d'infart i ictus, millora la circulació de les cames, enforteix els ossos, ajuda a dormir, millora l'estat cognitiu i el benestar en general. La llista de beneficis per a la salut és molt llarga. I també ajuda a perdre pes si segueixes una dieta equilibrada.

A bon ritme

És l'esport més complet, econòmic i fàcil que hi ha. Si veus que 20 minuts són massa, comença amb 5 o 10 minuts al dia i ves augmentant a poc a poc. Això sí, s'ha de caminar a un bon ritme, no val anar mirant aparadors. Cadascú pot trobar el ritme que millor s'adapti a la seva condició física.

Hi ha una modalitat, que es coneix com a intervals, que diuen que és encara més bona per al cor que la marxa normal. Consisteix a caminar una estona a un ritme intens i una altra a un ritme tranquil. També ajuda a cremar més calories. L'heu provat mai?

La posició compte

Ara bé, cal caminar bé. Mantenir una bona posició. El cap alt, la mirada cap endavant, l'esquena recta i recolzant primer el taló i després la punta.

Si camineu sols, és important informar alguna persona de la ruta que voleu fer. De triar un camí que estigui en condicions i si és de nit, que estigui ben il·luminat.

Els que vivim a ciutat, el millor moment del dia és al matí, quan l'aire està menys contaminat. I aneu ben equipats per no prendre mal: vambes amb sola gruixuda, barret si fa sol, crema solar i roba (per anar traient i posant segons necessitats).

Les tres capes

Parlant de roba, coneixeu la tècnica de les tres capes? És ideal per sortir a caminar. Com si fóssim cebes. La primera capa, la que està en contacte amb la pell, ha de ser transpirable, per mantenir-nos secs. De teixits naturals com la llana merina. La segona, càlida. En aquest cas és ideal un folre polar o una dessuadora. I la tercera capa ha de ser protectora, que ens protegeixi del vent i la pluja (como les jaquetes tallavents).



Lluïsa Sanmartín

RECEPTES DE CARMANYOLA

PASTÍS FRED DE PA DE MOTLLE (per Dolors Sanuy)

Necessitarem un motlle tipus Plume Cake d'entre uns 20 i 23 cm d'allargada

INGREDIENTS (poden variar segons el gust de cadascú)

- 1 pa de motlle sense crosta
- 1 o 2 llaunes de tonyina
- 1 pot de maonesa
- 1 pot de tomàquet fregit o elaborem la salsa nosaltres
- 1 llauna d'olives
- 1 pot de pebrot (hi podem afegir cogombres o surimi)
- 250 grams de pernil dolç tallat
- Dos ous per a fer una truita
- Unes fulles d'enciam tipus Tudela
- Mantega.

ELABORACIÓ

Primer de tot, tallarem les olives, el pebrot i l'enciam a trossos petits i ho abocarem en un bol. Seguidament, separarem l'oli de la tonyina i la posarem al mateix bol on tenim els altres ingredients ja tallats. Posarem maionesa al gust i a poc a poc anirem afegint el tomàquet per a fer una salsa rosa; hem d'evitar fer molta quantitat, ja que en barrejar-ho tot, ens pot quedar massa líquid el preparat pel farcit.

PER A MUNTAR EL PLAT

Una primera capa de pa untat amb mantega; afegirem el pernil dolç i la truita, que la tindrem feta prèviament, amb una mica de salsa de tomàquet

Per a la segona capa de pa, afegirem el farcit que tenim preparat en el bol.

Per a la tercera capa, untarem el pa amb la salsa de tomàquet, per acabar amb el pernil dolç. Ens ha de quedar el pa l'últim.

Introduïrem el motlle dins la nevera durant 1 hora com a mínim. Pas-sat aquest temps de nevera, desemmotllem donant la volta al motlle.

Per a la presentació i fer-ho de manera original, després de posar una última capa de pernil dolç el pintarem amb mantega fosa, empolvorarem amb sucre i el cremarem com si fos crema catalana.



Mònica Pedret

Grup de Muntanya

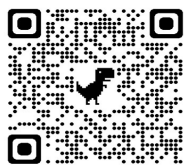
CICLE Dones i 3000

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/fomentmarti
twitter.com/BCN_santmarti



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