



més que muntanya

sefm 174

Butlletí de la Secció Excursionista del Foment Martinenc

www.sefm.cat

gener a juliol 2025

NOVEL·LA **PEL·LÍCULES** **PSICOLOGIA**
SALUT **ART** **FAUNA**
POLÍTICA **FILOSOFIA**
MANGA **CONTES**
ESPIRITUALITAT **FLORA**
VIATGES **TEATRE**
S,CD
CIÈNCIA **BIOGRAFIES**
COMICS **ANTICS** **GUIES** **NATURA** **INFANTIL**

HISTÒRIA **POESIA** **OD** **JUVENIL** **MÚSICA** **CUINA**



LA PILA DE LLIBRES
 VENDA DE LLIBRES DE SEGONA MÀ

ON SOM?



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

TUTU SAUS
 ÒPTICS-1910

Còrsega 671
 Telf.934562201

Rogent 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. GRT-83 Beget- Coll de Malrem

Autor: Jaume Figuera

Disseny portada: Jaume Figuera

Contraportada exterior: SEFM - Dones i 3000

Pàg. 3: Editorial **Pàg. 4 a 11 i 16 a 27:** Articles i col·laboracions **Pàg. 12 a 15:** Fotos activitats **Pàg. 2:** Anuncis

Edició i compaginació: Jaume Figuera

Núm: 174 impressió de 100 exemplars

EDITORIAL

En articles d'opinió, sembla que caminar s'està fent quasi una necessitat, n'hi ha que consideren que caminar sense rumb relaxa, et perds en els pensaments, t'obres a petits esdeveniments de la vida, mires, escoltes, alliberes la ment, etc.

També diuen i està demostrat que caminar crema greix i calories, ajuda a fer que el sistema cardiovascular s'activi i es reforci, elimina el colesterol perjudicial. Caminar augmenta la resistència i per tant ens cansem menys i més tard.

Com diu Louis Huart (1813-1865) -periodista, escriptor, director de teatre i col·laborador en revistes satíriques- per fer tot això es necessiten "bones cames, bones orelles i bons ulls". Hi ha gent que camina però no s'assabenta de res. Potser relaxar-nos deu ser això.

Però, és clar, per aconseguir aquest relax, no deu valdre portar mòbil que expliqui els passos, la ruta, el temps, l'horari, etc.

En un dels seus llibre diu "podeu provar de preguntar a un caminador on va i ell us respondrà: no ho puc saber, soc un caminador".

Bé, jo soc de les que necessito saber on vaig o sigui que no em puc posar l'etiqueta de caminadora.

En tot cas, el que val és que pas rere pas anem fent camí, i això no ho podem parar.

Ja ho deia Antonio Machado:

"Caminante no hay camino, se hace camino al andar."

Que tingueu bones caminades!

M. Teresa Vidal Creus

**Secció Excursionista
del Foment Martinenc**



RESPONSABILITAT I COMPROMÍS



Continuarem avançant, 2024-2025

Cada cop sembla més senzill, gràcies a les persones que voluntàriament proposen de fer o de donar suport a les activitats puntuals o cícliques i a l'equip de la junta que ho coordinem, però no ens enganyem, només ho sembla, per donar continuïtat al nostre projecte hi ha molta feina que no es veu i que cal anar fent a poc a poc, dia a dia i el més important de tot, és anar pensant en el futur. Tot no dura per sempre, cal pensar en el relleu, en persones que de mica en mica vagin fent-se i interioritzin el projecte per què estem lluitant a la nostra secció excursionista.

Ens podem felicitar de com està la SEFM en l'actualitat, però de res ens servirà si només ens val per no veure-hi més enllà. Està passant a la majoria dels clubs i entitats, cada cop hi ha menys voluntat, no de participació en les activitats, sinó la voluntat de proposició, desenvolupament i continuïtat.

Tot i això, volem agrair a tothom qui està donant suport a la preparació del calendari d'activitats, enguany força extens i variat. Sortides de Família, Sortides Clàssiques, Marxa Nòrdica, 100 cims, Dones i 3000, GR1, Mateniment GR83, Naturtrecs, Barnatrecs i als voluntaris que gràcies a la vostra participació i empena ajudeu al fet que es materialitzi.

També donar les gràcies pel vostre suport i participació en activitats fixes del programa anual com l'Exposició Fotogràfica, Cursa de Sant Martí, la jornada del Foment al Carrer o en la Fira d'Intercanvi.

Col·laborar en tasques més orgàniques també pot ser una bona manera d'anar-se apropant a la SEFM (calendari, fulletons, escut brodat, buf, arxiu, rebost de material, biblioteca, manteniment de la pàgina web amb més de 88500 visites i fer-nos presents a les xarxes socials...).

TORNO A INSISTIR-HI i NO DEFALLIRÉ. PARTICIPEU, COL·LABOREU i FEU de VOLUNTARIS, us esperem en tot moment amb les vostres propostes, les vostres idees, el vostre suport i també les vostres ganes de passar-ho bé compartint el vostre temps lliure, volem que us enganxeu a alguna responsabilitat amb el compromís de continuar, tot fent anar la nostra secció excursionista endavant i amb la mirada posada en un futur no molt llunyà.

Vicepresident d'Activitats

VIATGE A L'ARGENTINA

23 de novembre al 7 de desembre de 2024

Argentina

El nom del país prové del llatí *argentum* perquè els conqueridors creien que aquestes terres eren en plata. En èpoques precolombines la part nord-occidental estava habitada pels inques i quan els espanyols arribaren a l'estuari format pels rius Paranà i Uruguai, conegut com el Río de la Plata (1516), aquest territori va començar a ser habitat per colons espanyols, governats des del Virregnat del Perú. Finalment en 1776 la corona espanyola creà el virregnat del *Río de la Plata*, entitat que a partir de la Revolució de Maig de 1810 intentà crear un estat independent amb el nom de *Provincias Unidas del Río de la Plata*. Caldria esperar sis anys per signar la declaració oficial d'independència del nou país, Argentina, amb un extens territori per conquerir als indígenes patagons.



Les cascades de l'Iguaçu, a 1.299,3 km al nord de Buenos Aires 24/25-11

El topònim deriva del guaraní i significa riu de grans aigües. Com és un riu brasiler, escric el seu nom en aquesta llengua, ja que neix en aquest país, fa un llarg recorregut de 1.205 km i en alguns indrets té una amplada de 1.500 metres, després durant 115 km és la frontera entre el Brasil i l'Argentina i desemboca al riu Paraná, a la triple frontera entre aquests 2 països i el Paraguai. Les cascades són a 25 Km de l'embocadura, en total hi ha 275 salts d'aigua compartits entre l'Argentina (80%) i Brasil (20%).

El primer europeu que descobrí les cascades fou Álvaro Núñez Cabeza de Vaca (1542). En el segle XVII, els jesuïtes arribaren a aquestes terres per evangelitzar la població guaraní. La pel·lícula britànica *La Missió* (1986) protagonitzada per Robert de Niro i Jeremy Irons recrea aquest moment històric. Actualment el guaraní es parla a algunes regions de l'Argentina, Brasil, Bolívia i a gran part del Paraguai on des de 1992 és llengua cooficial.

Pots haver vist moltes fotos, vídeos o reportatges de les cascades, però només són una aproximació a aquesta immensa força de la natura. Ser-hi davant, contemplar-les des de les terres brasileres i després d'ençà de les argentines, sentir el brogit i la força de l'aigua quan cau, que t'esquitxi, que aparegui l'arc de Sant Martí, veure com després el riu s'encamina plàcidament cap el riu Paraná... és meravellós! Les aigües de l'Iguaçu i del Paraná no es barregen immediatament. Les segones són clares, netes, verdoses, fan remolins entre les de l'Iguaçu, que són fosques i vermelloses, i finalment acaben engolint-les.





El Calafate, a 2.753 km al sud de Buenos Aires(26/29-11)

Aquesta població està a la riba meridional del Llac Argentí, el més gran i més austral dels llacs patagons de l'Argentina. A la part occidental desguassen diverses glaceres: el Perito Moreno, Upsala, etc.

Vam anar al *Perito Moreno*, batejat amb el nom del fundador de la Societat Científica Argentina (segle XIX). És impressionant veure i sentir aquesta immensa glacera activa de 5 km de longitud i 150 m d'alçada, dels quals només 60 estan emergits. Concretament entre el desembre i l'abril retrocedeix per les temperatures estiuenques i perd plaques de gel que es precipiten a l'aigua fent un soroll eixordador, durant la visita en vam veure unes quantes submergint-se en el llac. Després a l'hivern la glacera acumula nou gel i avança. És un estira-i-arronsa infinit fins que la balança no es decanta cap un costat, com és el cas del seu veí la glacera Upsala.

El *calafate* és un arbust espinós amb uns fruits petits i de color blau negrós amb propietats antioxidants i medicinals. La llegenda diu que qualsevol que tasti els seus fruits tornarà a la Patagònia. Si no recordo malament, nosaltres no en vam menjar i tampoc vam comprar la melmelada d'aquest fruit perquè pensàvem que la trobaríem a Buenos Aires i no va ser així. Ara bé, sí que degustarem "*el asado patagónico*" al restaurant *Casimiro*. Tot i que personalment la carn no em fa massa el pes, reconec que estava boníssim.

L'endemà vam creuar la frontera per anar al Parc Nacional Torres del Paine (Xile) a la província d'Última Esperança. Els exploradors espanyols després de molt buscar el pas que connectava el Pacífic amb l'Atlàntic, van pensar que en aquesta zona el trobarien, l'última esperança, però només hi havia un fiord. Més tard l'expedició de Magallanes aconseguí la fita. L'autocar va fer una parada a prop de la frontera en un bar que tenia el nom de la província i quan el vaig veure m'encuriosí força.

Vam recórrer 500 km (anada i tornada) per fer una petita degustació del paisatge que envolta la serralada del Paine, independent dels Andes i en territori xilè, amb una base granítica i roca sedimentària en la part més alta, la qual s'erosiona més fàcilment i configura les famoses torres. En aquest aperitiu hi havia una caminada d'una hora per un sender amb unes vistes espectaculars, una passejada per la riba de la *Laguna Amarga* i després pel llac Pehoé. Durant les hores que vam estar a l'autocar vam poder veure guanacs, familiars de les llames, i crec que algun puma. Els indis de la Terra del Foc caçaven el guanac per aprofitar la carn, la pell, els tendons... podríem dir que aquest remugant feia el mateix paper que la foca per als pobles inuits de l'Àrtic.

L'endemà la visita al Centre d'Interpretació històrica del *Calafate* i la conversa amb un treballador de la reserva ecològica de la llacuna Nimez, ens ajudaren a conèixer una mica com aquest paisatge i els éssers vius que l'habitaven van evolucionar amb el decurs dels segles.

Ushuaia, a 877,8 Km del Calafate (29/30-11 /1-12)

La distància entre Ushuaia i Buenos Aires és de 3.079,4 km, l'equivalent a fer el trajecte Barcelona-Moscou amb un afegitó de 70 km. Un país immens del qual només pots fer un tast agafant uns quants avions, si disposes tan sols de 15 dies.

Ushuaia és la capital de la província argentina de la Terra del Foc, Antàrtida i les illes de l'Atlàntic Sud. No obstant, la Terra del Foc és un arxipèlag que està separat del continent americà per l'estret de Magallanes que comparteixen Xile i l'Argentina; la majoria de les illes menors són del primer país i només un 38,57% de l'illa Gran pertany a l'Argentina.

Ushuaia està a l'illa Gran, a la costa del Canal Beagle i envoltada pels boscos de la serralada Martial que pertany als *Andes Fueguinos*, la continuació austral dels Andes.

A l'inici del segle XX es construí a la població, en aquell moment eren quatre cases, un presidi que va funcionar entre 1902 i 1947. La duresa del clima i l'aïllament geogràfic reforçaven la seguretat del penal per a delinqüents comuns reincidents i perillosos i també en alguns moments per a presos polítics. El centre penitenciari comptava amb una línia de ferrocarril, el tren de la Fi del Món, que conduïa els penats als camps de treball a 12 km de la ciutat. Ara aquesta zona forma part del Parc Nacional de la Terra del Foc que vam recórrer part amb una rèplica del tren dels condemnats, amb autocar i fent alguna caminadeta. Concretament, la que tinc més present és la del llac Roca o Acigami, com li deien els indígenes, que des de 1881 té doble nacionalitat i triple nom, llac Errázuriz per als xilens.

Aquell dia (30-11) fou molt atrafegat ja que després ens esperava la navegació pel Canal Beagle. En el trajecte inicial tot anà com una seda: una bona tarda, bona mar, pingüins, llops marins i corbs marins; ara bé, la tornada tingué una navegació més agitada que provocà una corrua de passatgers mig o del tot marejats.

L'endemà fou un dia més tranquil, passejàrem per la ciutat, vam anar a visitar el presidi que ara és un museu de la Història local i després, a la tarda, iniciàrem la caminada al llac Martial que fou interrompuda per uns flocs de neu que no sabien si a anirien a més o no. Finalment, sortí el sol i vam poder gaudir d'unes bones vistes de la badia d'Ushuaia.

El primer dia de l'estada a Ushuaia sopàrem al restaurant *Tía Elvira* on vam menjar cabra de mar i lluç negre del canal del Beagle. Diferents dels que podem trobar als mercats de casa nostra, sobretot el lluç negre que pot superar els 2 m de longitud i arribar a pesar 100 kg. De gust, recorda una mica al bacallà fresc.



Buenos Aires (2/3/4/5/6-12)

La ciutat es fundà on ara aproximadament hi ha el barri de *San Telmo* (1536) i l'encarregat de posar-li nom fou el capellà de l'expedició, el qual era devot de la Mare de Déu del Bonaire.

L'Ana i jo ens hi vam estar quatre dies, però només fou un tast d'una capital amb més de 3.000.000 d'habitants. Els dos primers dies vam recórrer el centre i alguns barris septentrionals amb un poder adquisitiu alt. El tercer, amb el bus turístic anàrem cap al sud de la ciutat a veure el barri de la Boca i *San Telmo*; finalment, acabàrem la jornada a la zona nord de la ciutat, més benestant. I així també fou el quart dia. El record és una ciutat molt verda amb una vegetació molt esponerosa, de grans avingudes i edificis que no em semblà tan perillosa com m'havien comentat. Resumint, un tast força esbiaixat segons el que he llegit després.

Les famílies patrícies de la ciutat durant més de 3 segles van viure al barri de San Telmo, però quan esclatà l'epidèmia de febre groga (1871) abandonaren llurs mansions i es traslladaren a la part nord de l'actual ciutat. Aquestes cases es van anar dividint en habitatges més petits, "*los conventillos*", per llogar-les a immigrants de múltiples nacionalitats que arribaven a la capital. Altres nouvinguts preferiren començar de nou com a colons, missioners, aventurers... a la Patagònia o a la Terra del Foc, el *Far West* argentí de finals del XIX i una bona part del XX.

La història del barri de la Boca té un passat lligat al riu i al comerç inicialment d'esclaus, després de la carn i la pell, etc. Les primeres famílies arribaren entre 1830 i 1852, moltes eren d'immigrants italians, la majoria genovesos. Avesats a la navegació i al comerç marítim trobaren feina en aquesta zona i s'hi instal·laren. Com els salaris eren molt baixos, aprofitaven la pintura que sobrava als vaixells per pintar les façanes, en la majoria dels casos no arribava per a tot l'edifici i el resultat era una casa multicolor. Actualment encara mantenen aquesta tradició perquè conjuntament amb l'estadi del Boca Juniors són un focus d'atracció turística.

Els barris del nord que visitarem foren *Centro*, *Puerto Madero*, *Recoleta* i *Palermo*. Aquest últim té els Boscos de *Palermo*: places, parcs i jardins amb una vegetació molt ufanosa. Un altra pulmó verd és la Reserva Ecològica Costanera Sud a Puerto Madero, un espai de 350 ha salvades de l'especulació urbanística de finals del segle XX.

Així mateix vam fer un frugal àpat al famós cafè Tortoní (1858), visitarem la llibreria *Ateneo Grand Splendid* que està a dins d'un teatre de principis del segle XX, el Teatre Colón (1908) i assistirem a una vetllada nocturna de sopar i tango al teatre Astor Piazzolla (1915), un espectacle per a turistes amb orquestra, ballarins i cantants força reeixit.

Molts quilòmetres, moltes hores de vol i unes quantes de carretera per veure, sentir i trepitjar uns paisatges colpidors i acabar amb un annex urbà interessant del qual vam aprendre una mica d'Història de l'Argentina i tot això gaudint d'una bona companyia.



ACTIVITATS SOCIS I SÒCIES SEFM



Preparació Naturtrec - Via del Nicolau, Bagà



GR-1 Preparació etapa Alpens-Sagàs



Manteniment GR-83. El Salomó – Beget



Marxa Nòrdica - Llera del Besòs



GR-1 Grup curta, etapa Alpens-Sagàs



GR-1 Grup llarga, etapa Alpens-Sagàs



Voluntàries Barnatresc , sortida



Voluntaris Barnatresc, control de pas al Fòrum

ACTIVITATS SOCIS I SÒCIES SEFM



Voluntàries Naturtrec - Via del Nicolau



Naturtrec - Via del Nicolau, Bagà



GR-1 etapa Sagàs - Gironella



Marxa Nòrdica - Llera del Llobregat



GR-1 etapa Colonia Rosal - L'Espunyola



Carta Blanca. Dibuixos Jordi Cabré



Marxa Nòrdica - Sant Cugat



Marxa Nòrdica - Gallecs

ACTIVITATS SOCIS I SÒCIES SEFM



Sortides Clàssiques - Santa Maria de Besora pel Salt del Molí i Sant Salvador del Prat



Dones i 3000 - Salt dels Murcurols



Marxa Nòrdica— Jardí Botànic



100 Cims - Els Tossals, Solsonès



Marxa Nòrdica



Sortida Urbana - Tres Turons



GR-1 etapa L'Espunyola - El Capolat

ACTIVITATS SOCIS I SÒCIES SEFM



Marxa Nòrdica—Jardins Mossen Cinto



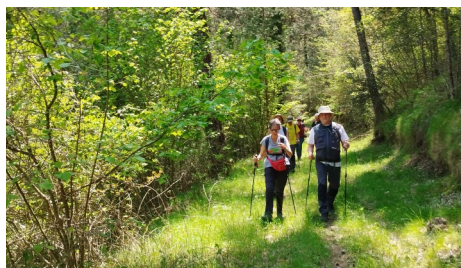
Marxa Nòrdica Collserola per Cerdanyola



Treballs de restauració Pessebre SEFM



Foment al Carrer, portes obertes SEFM



GR-1 etapa El Capolat - Pont de Llinars



Dones i 3000 - Les Encantades d'Odèn



Manteniment GRT-83. Coll de Malrem



GR-1 etapa Guixers – Sant Llorenç de Morunys

AIXÍ APRENC...

Caminar amb bastons o sense?

Gairebé tothom a la SEFM camina amb bastons. Per alguna cosa serà, oi? Poques persones són les que encara s'hi resisteixen. Algunes perquè els fan nosa, d'altres senzillament perquè no els agraden. Però el que queda clar és que caminar amb bastons té molts beneficis. Per exemple, ens ajuden a descarregar el pes de les cames i de l'esquena i a repartir-lo cap als braços. A més, milloren el nostre equilibri, sobretot en terrenys amb fang o neu on és més fàcil que caiguem. També redueixen el dolor i el risc de lesionar-se, especialment si s'utilitzen en excursions on es fan descensos llargs i en terrenys empinats. Perquè a les baixades ajuden a reduir el pes que suporten els genolls i els malucs.

Per a què van bé? A algunes persones els va bé per a caminar millor i més ràpid, sobretot a les pujades perquè amb els braços es poden donar impuls i ajudar a reduir l'esforç que fan les cames. A d'altres, per guanyar confiança quan caminen per superfícies irregulars, per superar obstacles (com el pas d'un riu) o senzillament per mantenir les mans ocupades. Però hi ha qui fins i tot els va bé per no tenir dolor articular.

Què diuen els experts? La comissió mèdica de la Unió Internacional d'Associacions d'Alpinisme recomana l'ús de bastons especialment a les persones amb edat avançada, excés de pes, si porten motxilles pesades o si caminen per terrenys lliscants. Però també en cas de patir problemes articulars a les cames, turmells, genolls o columna, ja que redueixen l'impacte sobre aquestes articulacions. No obstant això, si s'utilitzen malament (per exemple, molt separats del cos) es fan esforços que poden ser contraproductius. I si es fan servir en zones de grimpar o tarteres de grans blocs, poden impedir que ens protegim davant d'una caiguda perquè tenim les mans ocupades. Per això en alguns terrenys és millor prescindir-ne. Els experts d'aquesta comissió diuen que utilitzar-los habitualment pot acabar reduint el nostre equilibri en caminar. I que, excepte en els casos de sobrepès o lesions articulars, no és convenient utilitzar-los de forma continuada o indiscriminada.

Ho fas bé? Ara bé, per obtenir tots els beneficis cal utilitzar-los correctament. Ja ho fas bé? El més important és portar-los de la llargada adequada. Per saber-ho, forma un angle de 90° amb el braç i l'avant-braç. Aquesta serà l'alçada correcta. Es recomana escurçar-los una mica a les pujades i allargar-los a les baixades.

FENT D'ESCOMBRA

Avui m'he aixecat molt aviat, tenim un gran i costerut recorregut, abans que la llum del dia s'amagui darrere l'horitzó.

Amb paciència he anat deixant que tothom passés per davant meu per a començar la ruta i gaudir de la llibertat, la natura i els paisatges. Els primers muntanyencs s'encaminen i avancen ràpidament pel corriol. Al cap de poc emprenc la tasca de seguir-los sense que se n'adonin i sense perdre el fil del camí.

Amatent, començo a veure, clarament l'esforç exigent de la ruta i, receptiva a la meua intuïció, com la millor guardiana, estic expectant a l'esforç que individualment hom necessita per a continuar pas a pas i sense pausa. Al capdavant i amb paciència ens esperen els més àgils per a arregar-nos tots plegats i així poder petar la xerrada. Quan arribem al lloc de la xerrola, algú em mira per sobre els caps del grup i des de la distància veig l'emoció i l'expressió de la mirada que sense dir paraules em pregunta, podem continuar?

Guaito, vigilo i protegeixo des del cap de vall de la colla que avui som caminant pel sender que fem fins que els ulls em donen de si, i veig des de la llunyania com els barrets, samarretes i motxilles de tots els colors, que per sort a quin mes viu, com anem pel bon camí. Espero al que deixi al mig del camí la motxilla per a fer la parada tècnica, el que s'atura per la calor, pel fred, per a beure aigua i menjar un mos per agafar forces per a continuar.

L'escombra, va fent camí participant en les dissertacions com si fos una cambra de les meravelles amb propostes paradigmàtiques, posant atenció a converses diferents i savieses estudiades, apreses i viscudes.

En acabar l'excursió soc l'última, però no per això la menys important, estic convençuda que hem fet una bona sortida, tothom ha arribat bé i ningú s'ha perdut. Ara ens toca descansar i esperar a la pròxima sortida per a ser la guardiana.

Mònica Pedret



CICLE DONES i 3000. Ascensions 100 cims.

Les Encantades d'Odèn pel mirador de Serra Seca.

Diumenge 1 de juny, desafiant a les primeres calorades de la temporada, aquest cop catorze persones participants, ens trobem a Solsona on després d'esmorzar ens distribuïm en els vehicles per anar direcció Montpol, passant pel Pont del Clop, fins a assolir el mirador de Serra-seca (1234 m) amb bones vistes a l'oest sobre Ollana, les serres d'Aubenc, de Turp i dels Obacs, des d'aquesta ubicació és des d'on arrenca la nostra excursió per la zona de les Montserratines.



Iniciem el recorregut resseguint el GR1 en ascens per la carena de Serra Seca fins al pla de les Guàrdies on trobem un rètol explicatiu de l'interpretació geològica de les Roques de Medes i comencem el descens des de Serrat Molar en direcció sud-sud-oest sota les primeres agulles de conglomerats de Roques Blanques. L'amagat corriol a vegades grauet encinglerat ens fa recórrer la base de Roques Blanques, fins a l'inici superior del Torrent del Mal, on descobrim més emboscada entre els matolls i a l'ombra de les alzines, la Font del Mal, que ens ha sadollat la set i omplert les cantimplores amb aigua refrescant. Sempre sota la contemplació de les formacions geològiques dels Torms i les Encantades, dues d'elles anomenades les Amoroses, (potser perquè es petonegen?)



Un cop aquí seguim pels feixants de les Medes i les Encantades, som a 1090 m i començarem a descendir cap a Morà Comdal per un corriol/torrentera, a cops grauet, molt perdedor i costerut, passem entre les Roques de Malló a l'esquerra i el Roc de Pinyalada (amb la seva visible finestra) a dreta, fins a assolir la pista de Santa Eugènia a Sàlzer, just a la vinya del Bonet. Quasi dues hores per baixar, però ara més planer fins al Pla de Santa Maria on entre les casetes del Prat i de Sàlzer, ens aturarem a dinar a l'ombra d'un roure a l'entrada d'un prat dallat. Entre les paques de fenàs sobre el verd de les praderies, veiem pasturar el bestiar, oïnt les esquelles dringar i de fons la silueta de l'itinerari de les Encantades que hem recorregut durant la jornada.



Ara ja només queda tornar a Solsona a recollir els altres cotxes, amb un bon refrigeri previ al retorn a la ciutat.

Gràcies, Àngel per la proposta.

M^aCarmen i Bernat per adaptar-vos al tarannà del nostre grup i a la resta de participants per la vostra predisposició a la descoberta i a acceptar el repte i l'esforç.

Fins aviat.

Vocalia d'Activitats.

EL NOSTRE CAMÍ DEL NORD.



El primer cap de setmana de juny, ens hem trobat una desena de voluntaris de la SEFM a Beget amb l'objectiu de realitzar el manteniment de dos dels trams del GR-83 més propers a la línia geogràfica que separa Catalunya Nord del Principat, des de coll de Salomó a Beget i de Beget a coll de Malrem.

El sender recupera el traçat que seguien milers d'exiliats republicans entre el gener i febrer de 1939, fugint cap a França pel coll de Malrem. Alhora ressegueix els camins que varen servir de pas per a molts oficis: minaires, portadors, carboners, traginers, transhumants, moliners, etc.



Comença a la platja del Callao de Mataró i s'enfila seguint el meridià cap al nord, travessant les comarques del Maresme, Vallès Oriental, la Selva, la Garrotxa, el Ripollès, el Vallespir i el Conflent. Per aquest motiu el GR83 és també conegut com el "Camí del Nord". Recorre

uns 154 km.

Ja fa quasi quinze anys que la SEFM va agafar el compromís de fer-ne el manteniment del marcatge de la senyalització des de la Platja del Callao a Mataró fins a Coll de Malrem, tot i que el camí un cop a la Catalunya Nord continua fins a Prada de Conflent passant per La Menera, Prats de Molló, travessant el massís del Canigó.

Per això un cop més i amb les motxilles carregades dels estris i eines de treball, hem dut a terme les tasques habituals, de neteja i repintat amb blanc i vermell. També allí on no ha estat possible trobar un tronc o una roca, s'ha col·locat estakes de fusta, per facilitar la visibilitat de la continuïtat del recorregut.



Amb les abundants pluges d'aquesta primavera la natura està ufanosa i el bosc i els prats ho han agraït, amb un desplegament de la paleta de colors verd exuberant, que fa que les marques blanc-i-vermelles destaquin i permetin el fet de transcórrer per aquest itinerari, alhora que ens acotem a la contemplació del paisatge.

Els dos trams: des de Beget - El Salomó pel pont d'En Quelet i el Bolasell (dissabte) i Beget, per l'Oratori de Sant Antoni de Can França fins a Coll de Malrem (diumenge), han estat repassats i repintats mentre hem fet el recorregut tot gaudint d'un cap de setmana de juny fresc, en algun moment emboirat, però en què la pluja aquest cop ens ha respectat. Agrair al Dani de "El Forn de Beget" per la seva hospitalitat i a tothom que voluntariament heu fet i feu possible que la secció excursionista continuï endavant amb aquesta tasca de servei i de manteniment de la memòria, amb el mateix esperit dels que ho vam iniciar ja fa més d'una dècada.



En aquesta ocasió moltes gràcies: Lluïsa, Marisol, Thaïs, M^aTeresa, Mònica, Eulàlia, Lúdia, Jordi, Àlex, Joan Carles. I Carme molts ànims, segur que a la següent no sorgiran imprevistos.

La temporada vinent de nou continuarem amb el manteniment del nostre camí, que volem que també sigui el vostre. De fet, ho fem perquè el que realment volem, és que sigui el sender de tothom i que en fer algun tram del recorregut, ningú no perdi ni el nord ni la memòria d'allò que va representar, un bri d'esperança, una alenada de llibertat per les persones que el van utilitzar per fugir de la guerra i de la repressió.

Us hi esperem.

Jaume Figuera

DONES ALPINISTES

Maria Antònia Simó i Andreu

Maria Antònia Simó i Andreu va néixer a Barcelona el 22 de maig de 1915 i va morir el 3 d'agost de 2007 els 92 anys.

Va ser una de les primeres escaladores del país, va coronar la majoria de cims més alts de Catalunya i part d'Europa.

Juntament amb el seu marit, Agustí Jolis, publicaren llibres, articles i guies d'escalada i excursionisme.

Del 1928 fins l'estiu del 1933, M. Antònia i els seus germans Carles i Eugènia van residir a Sabadell, on la seva mare tenia una escola al carrer de Corominas. En tornar a Barcelona i després d'acabar el batxillerat a l'Institut Balma, es va diplomar en infermeria i va començar a treballar a la Generalitat. Posteriorment, va ser destinada a col·laborar en els Preventoris d'Horta (casa de repòs i recuperació de malalties tipo tuberculosi).



Ben aviat va començar a destacar com alpinista al costat de grans noms de l'època com Josep M. Colomer, Ernest Mallafré, Agustí Faus, etc.

El 1947 es va casar amb Agustí Jolis i Felisart. Tots dos eren socis del Centre Excursionista de Catalunya des del 1942. Tots dos i, amb el temps, va coronar els cims més alts del Pirineu i dels Alps.

Al final de la dècada dels 1940, M. Antònia es va dedicar a impartir cursets d'excursionisme i a preparar escaladores i escaladors.

Amb 50 anys va pujar al nord de l'Atlas al Marroc i amb 70 va anar a fer tresc per sota l'Annapurna a l'Himàlaia.

Ja gran, va participar en l'organització d'una trentena de ral·lis d'esquí de muntanya i curses.

En una entrevista que li van fer quan tenia 90 anys va dir d'ella mateixa que era una alpinista empedreïda i tenaç, perquè havia dedicat tot el temps possible a la muntanya.



Tota la seva vida havia gaudit dels paisatges, caminar pels senders, escalar, esquiar i estar amb la naturalesa, això li donava vida.

Precisament amb l'empenta i ganes de sempre va obrir la via normal d'escalada de la Nina (agulla de Montserrat) junt amb Vicenç Barbé, Ernest Mallafré i Francesc Blasi.

La nostre història està plena de grans dones. Ella va ser infermera en temps de guerra i molt activa en el món de la muntanya i escalada en temps de postguerra, un deport considerat masculí per antonomàsia i això fa que siguin dones excepcionals.

Continuarem sent excepcionals.

Fins a la propera!

GR-1. Sender Històric. 2023-2025

Sant Martí d'Empúries - Sant Llorenç de Morunys.

Han estat dues temporades 2023-2024 i 2024-2025, ja queda lluny l'octubre de 2023 en què vam iniciar el recorregut del Sender Històric a Sant Martí d'Empúries i són moltes les persones de l'A.E. Icària i de la SEFM que han pogut gaudir de la natura i dels paisatges canviants durant el transcurs de les estacions. L'itinerari també ha anat fent que els vincles entre entitats es reforcin i amb això també les relacions d'amistat i camaraderia entre companys i companyes que hem anat coincidint en les distintes etapes.

Octubre'23: Sant Martí d'Empúries-Camallera. Primeres proves de curtes i llargues.

Novembre'23: Camallera-Can Dalmau. Reagrupament.

Desembre'23: Can Dalmau- Banyoles. Un dinar de Nadal de Barrets a l'estany.

Gener'24: Banyoles-Besalú. Comencem a travessar ponts.

Febrer'24: Besalú-Pont de Llierca. Més ponts.

Març'24: Autocar massa gran i GR83 de Santa Magdalena, fageda d'En Jordà i Olot.

Abril'24: Transició de Sant Pau de Segúries amb ascensió al Puigsacreu. 100 cims.

Maig'24: Sant Pau de Segúries a Sant Joan de les Abadesses, pel Molí de Malatosca.

Juny'24: Sant Joan de les Abadesses a Ripoll amb transfer i dinar de cloenda d'estiu a Can Dachs a les Llosses. Escut brodat.

Octubre'24: El Cremat-Ripoll, etapa enrere per logística de transport.

Novembre'24: El Cremat-Alpens. Amb 100 cims extra, Puig Cornador.

Desembre'24: Alpens-Prats de Lluçanès. Dinar a Cal Quico i disco bus fi de festa.

Gener'25: Lluçà-St Andreu de Sagàs. Curta i llarga i ensurt amb l'ensopegada de la Montse.

Febrer'25: Sant Andreu de Sagàs-Gironella. Pic de participació amb 49 senderistes.

Març'25: Cal Rosal-l'Espunyola. Per terres berguedanes.

Abril'25: L'Espunyola-Mare de Déu dels Tossals- Túnel del Capolat, comencen les etapes de muntanya. Ens apropem al Solsonès.

Maig'25: Túnel del Capolat. Pont de Llinars Etapa reina amb desnivells, distància i calors. Uf!

Juny'25: Pont de Valls-Sant Llorenç de Morunys. Després de la calorada i alguns petits accidents i indisposicions, arribem al dinar de cloenda a Lladurs, tothom plegat i amb molt bon ambient i bona menja.

En acabat repartiment d'obsequis als participants i reconeixement a les guies i les escombres Adeu-siau GR1.

Un total de divuit etapes i més de 245 quilòmetres, que ens han servit per a fer salut, descobrir nous indrets i relacionar-nos amb tothom que ha anat seguint l'itinerari des de l'Alt Empordà fins al Solsonès, creant llaços de complicitat i d'amistat.

Recordem amb enyorança a aquelles que per motius de salut o d'altres incompatibilitats han anat deixant el seu lloc. No obstant això, sempre que vulgueu i sigueu hàbils i ràpids en inscriure-us al web, us podreu tornar a reenganxar.

També voldríem agrair la tasca de les persones que han participat en la preparació, coordinació i èxit d'aquesta activitat, tant en tasques de coordinació, guiatge, escombres, com en d'altres feines més quotidianes de logística, que també cal cobrir. Totes elles desinteressadament i amb voluntat de servei envers els altres.

Us emplacem a una nova temporada 2025-2026 amb un nou GR per descobrir i amb molta empena per emprendre el nou repte.

Bones vacances d'estiu i fins l'octubre.



Vocalia d'Activitats.

CICLE DONES i 3000.(2024-2025)

Això va endavant i amunt, tornem a fer sortides on la muntanya és la protagonista, aquesta temporada que clourà al mes de juliol ens ha portat per indrets prou diferents de la geografia catalana i finalment aragonesa.

Començàvem al 24 de setembre a la zona de la serra d'Ensija al Berguedà, aquest cop si va ser possible fer les ascensions del Serrat Voltor, Creu de Ferro i la Gallina Pelada amb bona participació de sòcies de la secció excursionista, va ser una jornada molt completa de muntanya i amb molt bona visibilitat des de la carena per on va transcórrer el recorregut de la ruta, (podeu recuperar les fotos de cim en les pàgines centrals del darrer butlletí número 173), més endavant, vam acomiadar l'any fent cim el 22 de desembre al Turó Tubau des de Sant Jaume de Frontanyà. El grupet s'ha anat consolidant i hem dut a terme noves propostes d'activitat dins del cicle.

El 4 de maig des de Sant Joan de l'Avellanet, en què a causa de l'important cabdal que portava l'itinerari dels Empedrats no es va poder assolir el cim del Cap de La Boixassa, no obstant es va improvisar una ruta per Sant Martí del Puig, Puig de la Baga i els salts de Murcurols i Bastareny. Més endavant aquest passat 1 de juny ens vam desplaçar cap al Solsonès per fer la ruta de les Encantades d'Odèn, molt poc coneguda i amb un important desnivell des del mirador de Roca-seca que ens va permetre descobrir unes originals formacions erosionades anomenades les Montserrattines.

Del 21 al 24 de juny ens apropiem a les muntanyes de la Ribagorça on continuem realitzant excursions des de la base del Càmping Baliera, per la zona de Balliberna, Llauset, Anglios, Mulieres, Port de Viella, Durro..., dependrà de com trobem la muntanya i de l'estat de la neu que encara hi puguem trobar a les congestes, cal pensar que són sortides de presa de contacte amb el medi, d'aprenentatge i pràctica d'algunes tècniques relacionades amb la muntanya (orientació, seguiment d'itineraris, trescar per tarteres, petites nocions de primers auxilis, material, calçat, bastons...).

Finalment, clourem aquesta temporada l'11, 12 i 13 de juliol fent una ruta més, tot resseguint des de l'estany Gento una corrua d'estanys per la zona menys coneguda de la capçalera del riu Riquerna a la Vall Fosca, amb retorn a Cabdella. Un itinerari exigent, però molt engrescador.

Moltes d'aquestes activitats han estat proposades, preparades i organitzades conjuntament amb les dones de la nostra secció, però com sempre obertes a la participació, col·laboració i suport de tothom qui ha volgut participar del cicle DONES i 3000, 100 cims.

Des de la vocalia d'Activitats i veient que hi ha ganes, disponibilitat i empena, continuarem afavorint i donant suport a la programació de noves propostes per la temporada vinent.

Endavant i Amunt.



Dones i 3000

RECEPTES DE CARMANYOLA

AMANIDA D'ESPINACS I TRES CARPACCIOS

Per aquests dies que fa més calor, una amanida molt refrescant i vistosa. La podem transportar dins un pot de vidre que tanqui hermèticament o també en la carmanyola.

INGREDIENTS PER A 4 PERSONES

- 200 g d'espínacs "baby"
- 1 alvocat gran
- 300 g de maduixes
- 2 peres grans
- 1 llimona
- Oli d'oliva verge
- 1 cullerada de cúrcuma



COM ES FA

1. Pel carpaccio, pelem i tallem a làmines les peres, l'alvocat i les maduixes.
2. Disposem els espínacs de manera que formin la base del plat.
3. Hi posem un pis de làmines de pera, un altre d'alvocat i a sobre, les maduixes.
4. Barregem el suc de la llimona amb la cúrcuma i la sal i ho batem mentre hi anem incorporant oli. Un cop tinguem preparada la salsa per amanir, ho aboquem a l'amanida i ho deixem a la nevera fins que ens n'anem a fer l'excursió.

Mònica Pedret

Grup de Muntanya cicle Dones i 3000 vine amb nosaltres

Senderisme GRs
Marxa Nòrdica
Sortides en Família
Rutes Clàssiques
100 cims FEEC
Excursions
Sortides Urbanes
Carta Blanca
Manteniment GR-83
Descoberta de natura
Travesses
Alta Muntanya
Piolet i crampons
Raquetes de neu
Cursos de tècniques
Fotografia
Orientació
Primers auxilis
Cursa de Sant Martí
i molt més...



+ 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)
info@bcn.cat/santmarti
twitter.com/BCN_santMart



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