

sefm 175

Butlletí de la Secció Excursionista del Foment Martinenc

www.sefm.cat

octubre a desembre 2025

més que muntanya



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. GR-151 Tavertet-Cantonigròs
Disseny portada: Jaume Figuera

Autor: Rosalia Ejarque
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: 175 impressió de 100 exemplars

EDITORIAL

Com ja sabeu, estem fent el manteniment del GR-83 o Camí del Nord o del Canigó. És una ruta que uneix Mataró amb Prada de Conflent, a la Catalunya Nord, al llarg d'una ruta de 213 quilòmetres pràcticament en línia recta. Es tracta d'un dels senders catalans més carregats de simbolisme, uneix la Mediterrània amb el Canigó i, alhora, recorda l'exili republicà al final de la Guerra Civil.

Mentre vas fent aquest manteniment, te n'adones de la importància que té la bona senyalització, els camins van canviat per culpa d'esllavissades, pluges torrencials, crescudes d'herbes, creuaments de rutes i més elements.

Extraviar-se per la muntanya es pot convertir en un mal son i pot tenir conseqüències greus: agafar camins equivocats, no saber sortir, provocar accidents...

Crec que alguns senders i camins han quedant relegats a un segon pla des que el cotxe va passar a ser una peça de primera necessitat i tots els recursos de les administracions locals per mantenir el seu patrimoni de camins i senders, van anar a parar a la construcció de carreteres.

La FEEC, conscients del que representa el senderisme i conscients de la seva responsabilitat, i d'acord amb la utilitat pública ofereix, amb l'homologació de senders, un segell de qualitat amb la senyalització per a l'usuari i poder tenir una bona guia.

A través dels clubs, centres excursionistes i/o entitats són els responsables de manteniment de la xarxa de senders. Nosaltres formem part d'aquestes 106 entitats o clubs de voluntàries i voluntaris, gent excursionista que ens convertim, alguns dies, en cuidadors de senders.

Tenim el nostre:

GR-83. Bona feina!

Teresa Vidal Creus



RESPONSABILITAT I COMPROMÍS



Passat, present i futur.

El darrer mes d'agost i a través del Museu municipal de Vilassar de Dalt ens van fer arribar diferents exemplars del butlletí de la Secció Excursionista del Foment Martinenc d'entre abril de 1931 (català), fins a 1955 (castellà). Procedents d'una donació que havien rebut de N'Otilia Estorach, descendent dels germans Josep i Francesc Estorach, socis i membres de la Junta directiva de la SEFM en l'època a què ens porten aquests butlletins.

Han passat entre 70 i 90 anys, des que es van publicar i rellegant-los acuradament, és d'agrair el compromís que aquella colla de persones van haver d'iniciar-se i aprofundir en l'anomenat esport de l'excursionisme, amb la descoberta de l'entorn i la pràctica del "Montañismo, Esquí, Fotografía, Escalada y Campings", totes elles d'incipient pràctica i reconeixement com a esport, abans i passada la Guerra Civil Espanyola. Va ser un grup de socis i sòcies, vocals entusiastes, que no només van fer de la pràctica de tot això, la seva afició, sinó que van voler-ho compartir, divulgar-ho i promocionar-ho entre les persones del Clot i Sant Martí.

Revisant alguns d'aquests documents un pot anar descobrint les activitats, concursos, les excursions i sortides, els campionats, els preus del lloguer de material, els premis a la participació o de fotografia. També a les editorials, els temes en voga de l'època al voltant de la participació social, el voluntariat, el comportament de les persones envers l'entorn natural, l'acampada, les noves tècniques d'escalada, la col·laboració i relació entre veterans i joves per a la renovació de la junta de la secció.

Així mateix, recurrentment alguns articles d'opinió al "Pórtico" amb les novetats de la junta o editorial i d'altres més informatives "Excursiones", "Noticiario" o les seccions fixes de "Montañismo, Camping, Fotografía y Escalada", on trobar convocatòries, ressenyes, concursos i premiats.

Tot plegat i vist des de les persones que portem a terme l'edició actualment del nostre butlletí que en aquesta ocasió és el número 175 de l'etapa moderna, ens esperona a continuar amb aquesta tasca de cronistes del present perquè, qui sap qui potser quan algú en un futur rellegeixi els nostres documents, reconegui en les nostres aspiracions les bases del seu projecte vital en l'entorn de l'excursionisme, així com he pogut experimentar jo mateix amb la lectura d'alguns d'aquests butlletins anacrònics; tot i això, alguns dels articles que recollien ara mateix podrien encaixar amb el nostre tarannà. Estimació desinteressada a la muntanya i a la secció.

Feliç número 175 i per molts més en que puguem anar recollint les activitats i projectes de la Secció Excursionista del Foment Martinenc.

Vicepresident d'Activitats

Tot seguit mostrem algunes de les portades dels butlletins entre 1931 1955.



Sección Excursionista del Fomento Martinense

Aderida a la F. E. M. y Comité Español de Camping

Montañismo - Esquí - Fotografía - Escalada y Campings

Provenza, 587 BARCELONA Teléf. 25 44 61

Circular para los Sres. Socios - Epoca II - N.º 2 - Marzo de 1955

Sección Excursiones en Autocar

CONSOCIO:

Hace ahora un cuarto de siglo, que unos idealistas, con un espíritu puramente deportivo, crearon la Sección Excursionista del Fomento Martinense. Su idea al agruparse fue la de poder llevar a mejor fin sus ideales montañeros y al mismo tiempo, con su gesto, dar un mayor renombre al Fomento Martinense y a esta barrada de San Martín.

Para este logro, igual que sus sucesores en la dirección de la Sección Excursionista tuvieron que desarrollar una larga y dura labor, pero hoy, al llegar este XXV ANIVERSARIO de la fundación de la Sección Excursionista, pueden tener la satisfacción de ver, que la semilla que sembraron, no solo ha germinado, sino, que ya ha dado su fruto, puesto que esta Sección Excursionista ha logrado tal realizar, que ha tenido el honor de que la Federación Española de Montañismo le otorgase su plena confianza al dejar en sus manos la organización de la XIX Marcha de Regularidad de Cataluña para este año tan difícil.

Esta Sección de EXCURSIONES EN AUTOCAR, agregándose a los diversos actos que las otras Secciones preparan para conmemorar este XXV ANIVERSARIO, ha organizado para los días 7 al 11 de abril, una excursión en autocar que sea como un digno broche para estas bodas de plata.

No les falta tarea fácil la organización de esta excursión al VALLE DE ARAN y LOURDES como homenaje a esta efeméride, pues la preparación de un viaje de tal envergadura exige, no solo una gran voluntad, sino, que obliga a una gran pérdida de tiempo y sacrificios personales para el que la organiza. Al mismo tiempo, esta excursión ha sido planificada con bastante antelación, para así poder salvar todos los obstáculos e inconvenientes que se pudieran presentar en la preparación de la misma — itinerario, alojamiento en hoteles, vistas facultativas, visado de fronteras, distribución del pasaje, etc. —.

Lo que antes fue un proyecto, hoy es una realidad. El servicio ya está organizado, se han completado dos coches y se va para completar un tercero y... ya solo falta que llegue la fecha para iniciar la salida.

Este esfuerzo realizado, es el mejor homenaje que puede ofrecer esta SECCION DE EXCURSIONES EN AUTOCAR, a los fundadores de la Sección Excursionista del Fomento Martinense.

EL DELEGADO

A. PEREZ

FOMENTO MARTINENSE

Sección Excursionista

MONTAÑISMO - ESQUIS - FOTOGRAFIA - CAMPINGS

PROVENZA, 587 (S. M.) TELÉFONO 22 44 61

ADERIDA A LA FEDERACION ESPAÑOLA DE MONTAÑISMO



NOVIEMBRE 1951

CIRCULAR A LOS SEÑORES SOCIOS

NÚMERO 9



SECCION EXCURSIONISTA del FOMENTO MARTINENSE

Montañismo - Esquí - Fotografía - Escalada - Campings

Provenza, 587 (S. M.) Teléfono 254461

Adherida a la F. E. M.

Circular para los Sres. Socios Diciembre

PORTICO

ATALAYA MONTSERRATINA

Historia y datos del "CAVALL BERNAT"

Según la leyenda, todo aquél que profanara su cima — cambiaria de sexo. Pero en 1935 quedó rota la leyenda al ser vencida por los escaladores del **ATENEO EN CICLOPEDICO POPULAR**.

Brevemente relataremos a continuación los datos más sobresalientes del popular monolito muntserratino.

La primera ascensión, fué lograda y realizada el 27 de octubre de 1935, por los escaladores: José Costa, José Boix y Carlos Balaguer del (A. S. F. O. U. A. I.).

El 24 de mayo de 1936, al efectuarse el descenso de la tercera ascensión, el malogrado escalador de la AGRUPACION EXCURSIONISTA MONTAÑA, Angel Barbá (D. e. p.) sufrió una caída mortal. Único accidente ocurrido hasta la fecha de carácter grave, en tan aéreo y atrevido monolito.

La primera ascensión femenina, fué realizada conjuntamente por: Carmen Romeu y Nuria Ferrera, aunque en diferente ascensión, el día 10 de mayo de 1941.

El 17 de octubre de 1942, el gran alpinista italiano Ingeniero Piero Chigione, del (C. A. I. y C. A. A. I.) y Ernesto Mallarà (d. e. p.) realizaron la primera ascensión extranjera.

La primera Escalada-Campamento, fué conseguida por los miembros de la sección de escalada del (S. C. I. E. X. C. U. R. S. I. O. N. I. S. T. A. D. E. M. O. N. T. A. Ñ. A.) Club Excursionista de Montaña, Fulgencio Martí Balta, Sar González, Luis Cortes, y José Estorach, el día 29 y 30 de Julio de 1944.



Sección Excursionista

del Fomento Martinense

Montañismo - Esquí - Fotografía - Escalada y Campings

Provenza, 587 (S. M.)

Teléfono 25.4461

Octubre 1940

«O O»

Circular a los señores Socios

«O O»

N.º 2

De Vallideneu a la Llavinà

por A. C.

Son las siete de la mañana cuando salimos de Vallideneu en dirección a la carretera de Barcelona, pasando por el segundo horno de cal desde donde empieza un camino en dirección al oeste subiendo ligeramente hasta la masía Vilardebó, tomando seguidamente la dirección norte, subiendo por un hermoso pinar, nos encontramos frente al Santuario de Tagamanent, 1.065 metros sobre el nivel del mar, que desgraciadamente y a las inclemencias del tiempo se está desmoronando, quedando en la actualidad solamente unas ruinas de lo que fué.

Descansamos aquí unos momentos y continuamos nuestra marcha en ruta noroeste, llegando a las Mas Arenal, en donde hacemos provisión de agua, ya que por estos parajes es bastante escasa, encontrándonos en el Pla de la Ruta, lugar sin árboles y con lomas onduladas en que el sol se deja sentir con toda su fuerza en este mes de agosto, haciéndose la marcha un poco fatigosa debido al exceso de calor y no tener en donde guardarse del sol.

Descendiendo por una torrentera seguimos el camino hasta el Molar, encontrando bellas cañones montañeses que nos hacen distraer del calor que pasamos. Dejando la torrentera, nos encontramos en la Masía del Molar, desde donde se divisa una hermosa panorámica del pico de Rocarója, que siguiendo la misma dirección anterior nos encontramos a la cima de este pico contemplando desde aquí el diminuto pueblo del Montseny, el Turó de Home y Les Agudes, y en primer término el valle del río Tordera, todo ello de una magnitud tal que nos olvidamos del calor y del cansancio al contemplar tantas bellezas que la naturaleza nos brinda tan generosamente.

Después de comer reemprendimos la marcha por un camino con mucho desnivel que conduce al pueblo del Montseny y desde aquí a la Llavinà, en donde plantamos nuestra tienda de campings junto con otros compañeros del C. E. C., pasando con ellos el resto del día de nuestra ruta Vallideneu a la Llavinà.

UNA MICA D'HISTÒRIA DE LA SEFM...

Abril de 1931

12 d'abril, Catalunya: les forces republicanes i d'esquerres guanyen les eleccions municipals a les principals capitals.

14 d'abril, Barcelona: arran de la victòria electoral del 12 d'abril, a mig matí, Companys -acompanyat d'Amadeu Aragai i Lluhí i Vallèsca- es presenta a la Casa de la Ciutat, on deposa l'alcalde accidental Antoni Martínez i Domingo i des del balcó proclama la República Catalana; a les dues i cinc de la tarda, des del balcó del fins aleshores Palau de la Diputació, Francesc Macià proclama la República Catalana integrada en la Federació de Repúbliques Ibèriques i la consegüent formació del govern corresponent, després de destituir el president de la diputació, Joan Maluquer i Viladot.

17 d'abril, Catalunya: per les pressions del govern espanyol, la República Catalana es converteix en la Generalitat de Catalunya, de la qual Macià n'esdevé el president.

Aquest mateix mes d'abril de 1931 apareixia publicat el segon número de **FOMENTO MARTINENSE PORTAVEU. Secció d'Excursionisme i Cultura**. Tant com a eina de promoció i agenda de les activitats programades, com a report de les principals activitats dutes a terme anteriorment per la secció.

Constava de l'editorial "Ço que és l'excursionisme", la secció "Ressenyes" amb l'apartat "Visites successives", així com el "Programa mes d'Abril" que incloïa pel mes de maig la "PRIMERA SORTIDA PRIMAVERAL EN AUTOCAR" Excursió-visita a Vic. També la secció "Notes diverses" on s'incloïen peticions, breus i oferiments.

Per a donar-ne un cop d'ull, us l'adjuntem i així podreu gaudir de primera mà d'un esquitx del passat de la nostra secció, transportant-vos cap a l'any 1931, no té desaprofitament el que es diu al text, ni als anuncis que l'esponsoritzaven.

Ja ens direu que us sembla, però tot i el pas del temps les coses no han canviat gaire...

Arxiu Històric SEFM

FOMENTO MARTINENSE PORTAVEU

SECCIO D'EXCURSIONISME I CULTURA

Abril de 1931

Núm. 2

Ço que és l'excursionisme

Evidentment que l'excursionisme en el veritable sentit del seu significat no consisteix tan sols en un afany inexplicable de devorar kilòmetres i kilòmetres, com sembla que aixís ho entenen molts dels que, inconscientment, el practiquen una temporada assiduament, tal volta influenciats per la moderna fal·lera de batre records que envaeix al nostre jovent actual, donant a aquest esport un caire de violència que, indubtablement, mes en contra és manifesta amb les veritables excel·lències que el caracteritzen, donant lloc a que aquests excursionistes, diguem-ne passatgers, trobin que els seus entusiasmes es refreden al experimentar la necessitat ineludible de sotmetre's a la llei imperiosa que tot ésser humà sent, instintivament, de cercar la comoditat, succeint que els que's lloaven de les seves gestes, que sempre consisteixen en explicacions un xic tartarinesques sovint, de les hores esmerçades en tal o qual itinerari, trobin feixug lo que per ells representa a la fi un esforç que consisteix en la pràctica d'un concepte equivocat de l'excursionisme, acabant per ésser menyspreat i suprimit de la vida d'aquests individus un esport que ben empleat es pròdig en concedir beneficis a qui comprenent-lo el practica.

Tan sols pot dir-se que ha comprés ço que's l'excursionisme, qui en les seves sorti-

FRUIDENT

*Es el primer dentrífic a base
de sucs naturals de fruita.*

PROBAR-LO ES ADOPTAR-LO

Enviant el present anunci es regalarà una mostra

Perfumeria ARCADIA - Roselló, 310

des s'afanya a copçar l'immensa varietat d'impressions que'ns ofereix la Natura en tots conceptes; qui sent el desig intens de conèixer les comarques amb els seus diversos accidents geogràfics que formen nostra terra; adquirir tots aquests coneixements per la viva imatge, enrobustir la nostra personalitat d'una manera sana per mitjà del contacte continuat d'aquesta font inagotable d'ensenyança i fortitud com es la vida al aire lliure lluny de les ciutats a on es respiren aires enrarits d'oxígen i plètòrics de diversions pobres d'empenta; això es la veritable finalitat del excursionisme i, els que aixís ho creuen i aixís ho practiquen poden dir fermament que han aprofitat la joventud per a preparar-la a resistir els embats de la lluita cotidiana.

R e s s e n y e s

Dia 22 de Febrer. Visita a la fàbrica de Perfumeria Myrurgia, S. A. Creiem lògic fer esment de la visita que amb data 22 de Febrer propassat s'efectuà a la casa Myrurgia, S. A. d'aquesta localitat; fou un èxit resplenden, doncs ens agruparem en nombre de 58, tenim en compte la respectable part de senyores y senyoretes. Varem notar l'encertada disposició de dita raó social en la delegació de la persona del Sr. Gavilán qui ens demostrà la seva competència en la seva comesa, doncs gràcies a les seves extenses explicacions varem poguer molt bé imposar nos de la importancia de que esta revestida l'industria del perfum. També hem de fer constar la nostra admiració en vers l'edifici model d'arquitectura moderna, en el cual totes le seccions estan protegides en forma per a poguer treballar amb la llum del dia, d'una manera racional això es interesantísim; despres poguer fer-nos càrrec de l'admirable organització en totes les seccions, en realitat tot digne de ferne esment.

Tots varem quedar molt satisfets i vist l'èxit obtingut amb tot concepte, es feren els comentaris conseqüents sobre-sortint l'agradable nota de bon auguri per

Visites succesives

Excursió a La Molina. El diumenge 1.^{er} de Març uns quants companys efectuaren la projectada anada a La Molina a on fruïren amb delectança del formós e imponent espectacle que ofereixen aquells paratges quant son coberts pel blanc element i, al ensems poguerem pelesar positivament l'increment que pren el nostre pais el ferm esport de l'esquí, no obstant les dificultats que ofereix als nostres esportius la llunyania de les pistes adequades i mantes vegades, àdhuc, la manca de matèria prima que, com el present any, ha retardat sensiblement les lloables activitats de les nostres entitats excursionistes.

Dia 8 de Març. Visita a la Catedral de Barcelona. Cal remarcar també l'èxit assolit per aquesta visita, degut al nombrós contingent d'assistents, entre ells moltes senyores y senyoretes, grans animadors d'aquesta classe d'actes, com també per les magnífiques obres d'art que poguerem contemplar en la nostra Seu, de quin valor no cal ferne esment, per ésser prou conegut.

TALLER DE CARROSSERIAS

J. H O M E D E S

TALLER: XIFRÉ. 29 (S. M.) ENTRE MALLORCA I PROVENÇA
TELÉFON 54461 · DESPATX: VILLAR, B · GUINARDÓ

Programa mes d'Abril

- Dia 5 Excursió al Puig d'Agulles.
Itinerari: Molins de Rei, Corbera, Sant Pons de Lladoner, Cims d'Ordal, Puig d'Agulles i Gelida. Pressupost 4 pessetes.
Reunió a les 4 i $1/2$ a l'Estatge. Vocal Solé.
- Dia 12 Visita a l'important fàbrica de vermuth «CINZANO». Reunió a les 10 del matí a l'Estatge. Vocal Solanes.
- Dia 19 Excursió familiar a les Fonts de Terrassa. Pressupost 3 pessetes.
Reunió a les 6 a l'Estatge. Vocal Carreras.
- Dia 26 Visita a la fàbrica de bombetes elèctriques «Z» Reunió a les 10 del matí a l'Estatge. Vocal Solanes.
- Dia 3 de Maig **PRIMERA SORTIDA PRIMAVERAL EN AUTOCAR**
Excursió-visita a VICH. Visitan-se la SEU.
Itinerari: Barcelona - Figaró (esmorzar) Vich, St. Hilari Sacalm (dinar) Breda i Barcelona. Pressupost 15 pessetes.
Socis de la secció 14 pessetes.
Cal portar-se la minestra per tot el dia. Reunió a les 6 del matí davant l'Estatge. Vocals: Srs. Solanes i Solé.
Poden adquirir-se tickets fins el dia 28.
NOTA: Preguem als Srs. interessats per aquesta sortida activin en lo possible la seva inscripció a fi de la millor organització de la mateixa.

**LLAUNERIA I LAMPISTERIA DE
J A U M E A L E G R E**

PROVENÇA, 588 · BARCELONA · TELEFON 54461

Gran Taller de Tintoreria

MONTADA AL VAPO

Especialitat amb el lavatge de Trinxeres
i a sec en colors sòlids i a la mostra
(maquinaria moderna)

J. SOLANES

Plonxet americà sistema «Hoff-man»
Negres garantitzats :: Preus reduïts
DOLS EN 5 HORES

C. D. Joan de Peguera, 84 i 111
(Camp de l'Arpa) BARCELONA
Teléfono 52757

MARTINENC

Per instal·lacions elèctriques
Per material elèctric de
totes classes.

Per aparells d'enllumenat
(Gran assortit)

Per aparells de radio
(a termi i al comptat)

Per làmpares; altaveus i
accessoris de Radio.

Per motors elèctrics

Abans de comprar no deixeu
de visitar la casa

«ELECTRICA INDUSTRIAL»

de LLUIS PUIG

Mallorca, 512 - Teléfono 51083

Notes diverses

Si voleu gaudir de les bel·leses que ofereix un viatge per carretera de la Plana de Vich afanyeu-vos a inscriure a l'excursió que tenim projectada pel pròxim dia 3 de Maig.

Tenim grans projectes a fer, per això necessitem l'ajud moral i material de tot soci d'aquesta Entitat.

Ja sou soci de la Secció?

Preguem als senyors interessats en anunciar en aquest portaveu es serveixin avisar per escrit a aquesta secció o bé personalment tots els dimarts, dimecres i divendres de 10 a 12 de la nit al vocal de torn.

Bar ARTURO Café

RESSOPONS
APERITIUS
VINS I LICORS
de les millors marcas

Mallorca, 525 - BARCELONA (S. M.)

COMERCIANTS!

La comptabilitat es
l'eix de vostre negoci

Consulteu a J. SOLANES

MALLORCA, 535, 3.ª, 2.ª

SORTIDES SENDERISME

TEMPORADA 2025 - 2026

Secció Excursionista del Foment Martinenc i Agrupació Excursionista I cària



GR®151



19 d'octubre de 2025

ETAPA 9 GR®151 Osona

Vilanova de Sau - Tavertet.....10.173 km

Desnivells:.....positiu 580 m negatiu 243 m

16 de novembre de 2025

ETAPA 10A GR®151 Osona

Tavertet - Cantonigròs.....11.560 km

Desnivells:.....positiu 392 m negatiu 326 m

21 de desembre de 2025

ETAPA 10B GR®151 Osona

(Dinar de Germanor)

Cantonigròs - L'Esquirol - Cantonigròs.....10.580 km

Desnivells:.....positiu 338 m negatiu 338 m

18 de gener de 2026

ETAPA 11 GR®151 Osona

L'Esquirol - Sant Pere de Torelló.....13,093 km

Desnivells:.....positiu 518 m negatiu 577 m

15 de febrer de 2026

ETAPA 12 GR®151 Osona

Sant Pere de Torelló - Santa Maria de Besora.....10.901 km

Desnivells:.....positiu 885 m negatiu 642 m

15 de març de 2026

ETAPA 13 GR®151 Osona-Ripollès

Santa Maria de Besora - Farga Bebei.....9.305 km

Desnivells:.....positiu 277 m negatiu 577 m

19 d'abril de 2026

ETAPA 14 GR®151 Ripollès

Farga Bebei-Ripoll.....16.020 km

Desnivells:.....positiu 560m negatiu 494m

17 de maig de 2026

ETAPA 16B GR®151 Ripollès

Sant Pau de Segúries - Camprodon.....7.979 km

Desnivells:.....positiu 424 m negatiu 378 m

21 de juny de 2026

ETAPA 17 GR®151 Ripollès

(Dinar de Germanor)

Molló - Camprodon.....10.755 km

Desnivells:.....positiu 351 m negatiu 599 m



**Districte de
Sant Martí**



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

ACTIVITATS SOCIS I SÒCIES SEFM



Dones i 3000, Bagà



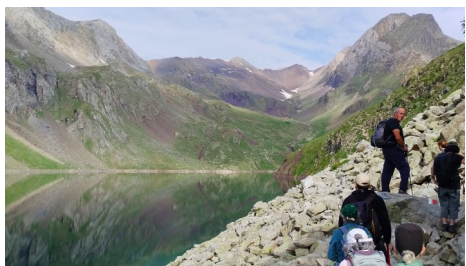
100 Cims, Cap de la Boixassa



Carta Blanca, Expo Jordi Cabré



Cloenda temporada 24-25



Dones i 3000, Estanys de Llauset



Dones i 3000, Cap de Llauset



Dones i 3000, Bonansa



Dones i 3000, Falles Sant Joan. Ribagorça

ACTIVITATS SOCIS I SÒCIES SEFM



Dones i 3000, Alta Ribagorça



Dones i 3000, 100 Cims. Lo Corronco



Dones i 3000, Vall Fosca



Dones i 3000, Estany Tort



Dones i 3000, Estanys de Mariolo i Cubiesso



Paisatges viscuts, Capsacosta



Sortides Clàssiques, Castell de Sant Llorenç i Salt de la Minyona



ACTIVITATS SOCIS I SÒCIES SEFM



Sortides Clàssiques , Casol de Puigcastellet



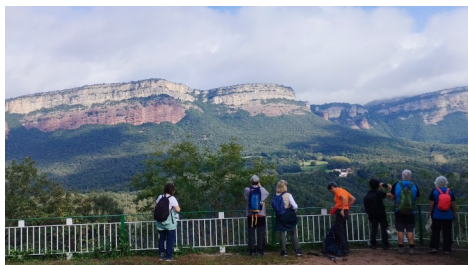
45a Cursa Sant Martí



GR-151 Santa Maria de Vilanova de Sau



GR-151 Camí de Tavertet



GR-151 Mirador del pantà de Sau



GR-151 Cingles de Tavertet



GR-151 Sota Tavertet



Aparador Foment Martinenc SEFM

ACTIVITATS SOCIS I SÒCIES SEFM



100 Cims La Muntanyeta



Dones i 3000, Mirador de la Creu de Guils



Dones i 3000 , Alt Urgell



100Cims, Prat Muntaner sota pic de l'Orri



GR-151 Sant Cristòfol de Tavertet



GR-151 Camí de Cantonigròs



Sortida Cultural Sitges i la Malvasia



Manteniment GR-83 Can Sadurní

GR-151 "CAMÍ OLIVA" 2025/26

Continuem amb el projecte **"RECORREM I DESCOBRIM CATALUNYA"**, enguany hem escollit una part del **GR-151 "Camí Oliva"** que transcorre per les comarques d'Osona i el Ripollès, de sud a nord. Desde Vilanova de Sau fins a Molló tot passant per zones agrícoles i forestals de muntanya que ens oferiran un ampli ventall paisagístic molt canviant depenent de l'època de l'any en que les visitem. Fagedes, rouredes, prats de dall i pastures que ens sorprendran amb la seva ampla paleta de colors que no ens deixaran indiferents. En total preveiem fer 9 sortides d'octubre a juny.

Us proposem venir i gaudir d'aquesta proposta mensual de senderisme en autocar, que mantindrem en col·laboració amb l'Agrupació Excursionista Icària del Poblenou en aquesta nova temporada.

DIARI DEL RECORREGUT:

GR-151 "CAMÍ OLIVA" ETAPA 9. Vilanova de Sau-Tavertet (19-10-2025)

Ja hi tornem a ser.

Aquest 19 d'octubre hem retornat després de l'aturada estiuenca amb moltes ganes d'iniciar el recorregut en què el GR-151. Camí Oliva, ens portarà a descobrir nous indrets de les comarques d'Osona i el Ripollès.

De Vilanova de Sau fins a Tavertet ha estat un itinerari molt variat i amb vistes espectaculars tant del Pantà de Sau com dels Cingles de Tavertet, tot plegat per camí, pista, carretera asfaltada i per finalitzar seguint un corriol que enfila per un grau encinglerat, alhora que protegit per la frondositat del bosc d'alzina i roure.

Després de fer la fotografia de grup davant de Santa Maria de Sau, iniciem la caminada baixant cap al Torrent de Moran i seguint la pista fins a les cases dels Enginyers, descendim després des del mirador de Sant Romà per una llarga escalinata construïda l'any 1964 fins a la presa de Sau, a partir d'aquest indret i per la carretera de la Riba en lleu ascensió fins a l'antic hostal del mateix nom i un cop hem deixat l'asfalt prop de l'Aquaterra, tot el desnivell de sobte, uns 400m fins dalt de les cingleres, pel coll del Bosc, flanquejant el cingle Moltorer, pel Coll de Malla i ascendint pel Baixant de les Gotes fins a deixar el Morro Blanc a la dreta, menem al camí del Castell sobre els cingles, on es troba arrecerat cap a llevant el pintoresc poble de Tavertet.

Com a premi per l'esforç de la pujada, una bona estona per dinar i temps per a descobrir l'indret. Sant Cristòfol, els miradors, el pla del Castell, i un tomb pels carrerons del poble.

Donar la benvinguda una temporada més a tothom qui ha fet aquesta primera caminada i us esperem de nou el pròxim mes de novembre de Tavertet a Cantonigròs, amb nous indrets per recorre i descobrir.

GR-151 "CAMÍ OLIVA" ETAPA 10A. Tavertet - Cantonigròs (16-11-2025)

Diumenge 16 de novembre i en un autocar que no pot ser més llarg. Enfillem serpentejant per la BV-5207 cap a Tavertet que és un municipi de la comarca d'Osona, a la demarcació de Barcelona. Està situat al nord-est de la regió de l'Alt Ter. Limita al nord amb la regió natural del Collsacabra i al sud, amb les Guilleries.



Un cop aquí i després de la ja obligada foto de grup, iniciem la caminada que ens acostarà cap a Cantonigròs, resseguint en suau pujada durant molta estona, una pista asfaltada que flanquejada a Collsavenc amb els cingles de l'Avenc a dreta i amb els cims de Puig Segaler, Roca Llarga i Puig de Cortils a l'esquerra del nostre itinerari, ens apropa a Rajols on des del mirador del Silenci i cap al baix a la dreta les vistes ens porten a Rupit i la cinglera del Far més enllà. En aquest punt i després de superar el pas d'una tanca, com muntant a cavall, iniciem la part més atractiva de la sortida, l'ascensió al collet de Rajols al pla de les Fosses, el Pedró de Rajols de 1194 m amb l'antena del repetidor, i en descens cap als faigs monumentals fins a la collada de Graus i el desviament cap a la font de la Vena i el seu dolmen que avui no hem visitat. A partir d'aquest lloc i entre prats encara verds i rouredes que amb les seves fulles entre ocres i daurades ens entapissen el camí, arribem al coll de Sessviles amb noves vistes sobre els cingles d'Aiats i Cabrera amb el teló de fons dels Pirineus orientals, on agafem un corriol/riera igualment decorat per les fulles de la fageda on ens endinsem per trobar un petit pradell assolellat just davant de la font del Faig on aturar-nos a buidar les carmanyoles. Mentre el sol no s'ha acotxat darrere del Puig Urri hem fet àpat i migdiada, però l'ombra ens ha fet arrancar de nou la caminada tot enllaçant de nou amb el GR-151 i passant per la font del Rajolí i el Pou de Neu. En arribar al pont sobre la riera de Baló, molt a prop de Cantonigròs sortim a la C-153, on ens espera per recollir-nos davant de l'Hotel Residència l'autocar per tornar cap a Barcelona.

Tot i l'estira-i-arronsa de la corrua de senderistes, ens ha fet un molt bon dia per caminar per un entorn tardorenc entre roures i faigs.

Us esperem a tothom la pròxima mitja etapa 10B entre Cantonigròs i l'Esquirol amb el dinar de germanor de Nadal.

FINS AL 21 DE DESEMBRE

Vocalia d'Activitats

CICLE DONES i 3000. Ascensions 100 cims.

El repte continua.

Com us contavem en el darrer butlletí, i dins de la programació del final de temporada vam fer una escapada per la Vall Fosca de la que us adjuntem la ressenya de l'activitat.

CLOENDA DE TEMPORADA DEL CICLE DONES i 3000. ALTA MUNTANYA ESTIVAL PELS ESTANYS DE LA CAPÇALERA DE LA VALL FOSCA.

Divendres 11 sortim a la tarda en direcció cap a Cabdella, Pallars Jussà. Ens allotgem al Refugi Tacita, un cop distribuïts i instal·lats i en acabat de sopar planifiquem els canvis per dissabte a causa de la molt mala previsió meteorològica, mentre a l'exterior comença a ploure i refrescar.



Dissabte 12 de juliol, avui no hem matinat, plou i no té pinta que millori, a mig matí sortim a comprar a la Plana de Mont-Ros alguns queviures, ja que caldrà improvisar el dinar, i de tornada cap a Cabdella aprofitant que ha parat de ploure, tot i que segueix molt ennuvolat. Ens aturem a Espui, on fem un tomb per la part més antiga i rústega dels carrers del seu nucli antic que enfilen cap a la muntanya, decidim pujar al mirador de la Mare de Déu de Fa i per un corriol anem guanyant altura i molt bones vistes del final de la vall, on si el temps ens ho permet ens hi atansarem demà. On el costerut corriol ensopega amb la pista que des de Cabdella puja cap a l'ermita de la Mare de Déu de Fa i segueix cap a l'estany de Fília, decidim avortar la caminada, ja que comença de nou a plovisquejar; capellines, cangurs o paraigües i baixem de retorn desfent el camí cap a l'aparcament d'Espui. Prenem els cotxes per retornar al refugi i fins a les 17.00 h dinar, migdiada, lectura, jocs i converses.



A l'hora convinguda i per fer temps fins a les 18.00 h, iniciem la visita de l'exposició a la sala polivalent de la Central Hidroelèctrica de Torre de Cabdella "Anem de Colònies. Cent anys de colònies d'estiu a la Vall Fosca". Muntatge sobre les diferents tipologies de colònies i campaments organitzats per l'Ajuntament de Barcelona a partir de 1906 i que des de 1917 finançades per Energia Elèctrica de Catalunya, més endavant de 1956 fins a 1993 per FECSA a la central de Molinos, darrerament agrupaments i espais han donat continuïtat a les colònies i campaments, però en terrenys cedits o llogats per privats de la Vall Fosca des de la Pobleta de Bellvei fins



a Cabdella.

Ja són les 18.00 h i iniciem la visita al Museu de la Central Hidroelèctrica de Cabdella, quasi dues hores d'història de la Vall Fosca i del desenvolupament de projecte hidràulic pioner a Catalunya i la península Ibèrica de principis de segle XX, visita molt interessant i recomanable que s'avança al recorregut que volem fer demà. A partir de tot un sistema de 28 estanys d'alta muntanya, que com a vasos comunicants, perforats i connectats entre ells per tubs i canals soterrats, condueixen les seves aigües per decantació cap a estany Gento i primer l'any 1912 s'abocaven cap a la central Hidroelèctrica de Cabdella i uns anys més tard (1985) també a la central reversible i l'estany de Sallente. Visió, projecte, finançament, logística, construcció i funcionament entre 1912 i l'actualitat.



Diumenge 13 pugem fins a l'estany de Sallente, des d'on agafarem el primer torn del telefèric a les 8.00 h que ens elevarà fins a la cota 2160 m a l'estany Gento. Un cop en aquest punt iniciarem el recorregut en descens fins a trobar la derivació del GR-11.20. Aquest cop, en lloc de fer la ruta prevista cap a la collada de Font Sobirana 2.442 m, prenem el GR-11.20 en direcció la bifurcació d'estany Tort cap al Refugi de La Colomina.

En aquest punt seguim en direcció nord-oest sobre les restes de les vies de l'antic carrilet de vagonetes, usat en el seu dia per transportar materials per la construcció de l'obra hidràulica, fins a l'estany Tort. Més endavant i per corriols i tarteres, continuem vorejant els estanys de Mariolo, Cubieso, cap a la passera de l'estany d'Eixerola a 2360 m on arribem a les 12.00 h. Un cop aquí retrocedim de nou per arribar a la Portella, on parem a dinar amb les espectaculars vistes cinc-cents metres sobre l'estany Sallente i el seu telefèric. Arribem a estany Gento per a fer el descens fins a l'aparcament de Sallente a les 15.30 h, una hora abans del previst.



Estany Tort



Estany de Mariolo

Un cop al parking de l'estany de Sallente abans de retornar cap a la civilització, el merescut refrigeri, passar comptes i abraçades de comiat fins a l'octubre . Ha estat un cap de setmana de cloenda de temporada de DONES i 3.000, però també d'inici de nous projectes i propostes de cara al 2025-2026.

Vocalia d'Activitats

(Text extret de la www.sefm.cat)

CICLE DONES i 3000.El repte continua.

Enguany s'ha iniciat temporada amb dues activitats prou engrescadores i que ens han portat a fer un tast de muntanya a l'Alt Urgell i a la Garrotxa, amb caminades i ascensions a cims poc coneguts però dins un entorn natural privilegiat i poc concorregut. De moment són excursions no molt nombroses, ja que per muntanya és millor bellugarse en petits grups més avesat a tresscar per corriols poc fressats i amb forts desnivells, novembre i desembre la natura es comença a preparar per l'etapa hivernal, les jornades són més curtes i les temperatures davallen, el paisatge s'impregna dels colors de la tardor. Tot això dona un plus a les activitats que es realitzen en aquesta època de l'any, inclus podem tenir algun regal inesperat amb una sobtada nevada que ho emblanquina tot i ens permet de gaudir d'un paisatge diferent on els camins i corriols estan per estrenar, cal obrir la traça de nou sobre la neu verge i seguir endavant fins assolir les fites que ens proposem.



DONES I 3000: ALT URGELL

GUILS DEL CANTÓ

El passat 7, 8 i 9 de novembre, vam fer la sortida programada Dones i 3000. Aquesta vegada per la comarca de l'Alt Urgell, un indret poc concorregut i poc conegut.

Alguns van tenir la sort de sortir més tard, i així van ser avisats, coses del "Google Maps", perquè no agafessin la "carretera" LV 5134, ja que resulta impracticable a partir de Miravall i més si vas amb una furgoneta que no és 4x4. Tot i el mal camí, a les 18.00 hores vam arribar al poble Guils del Cantó, sans i estalvis, i allí ja ens esperava en Josep Maria.

En Josep Maria ens va obrir la porta de casa seva i ens va ensenyar, molt orgullosament, totes les estances i tots els racons amagats del Paller de Ca l'Antonet, una casa rural independent amb molt d'encant, que ens faria de camp base durant tot el cap de setmana.

Les previsions per a l'endemà no eren massa bones i vam anar a dormir pensant en què si el temps no acompanyava, buscaríem una alternativa a la sortida de dissabte. Tota la nit va ploure i va caure aigua i neu als cims per sobre de 2000 m.

Dissabte 8 de novembre

I així va ser, dissabte ens vam despertar amb núvols i pluges fins passat l'hora d'esmorzar, així doncs, tot i estar tapat vam decidir canviar la ruta al pic de l'Orri i fer-ne una de circular, sense pressa, per descobrir el bonic llogarret de Guils del Cantó i el seu entorn, per camins ramaders ascendint fins al cim de la Muntanyeta, i tot passant pel Mirador de la Creu amb unes vistes impressionants del Cadí retornar cap al nostre estatge a Guils del Cantó. La sortida va ser molt bonica i profitosa, ja que vam poder gaudir de la saviesa dels millors micòlegs i micòlogues, entre una natura d'un verd ufanós. Ja a la casa preparar el dinar i comentar l'experiència viscuda entre tots.



Després de dinar i abans de la posta de sol, decidim aprofitar el que queda de tarda per anar al Cap del Roc un esperó rocallós des d'on es pot contemplar tota la vall d'Aguilar i la posta de sol sobre Guils. Per sopar, el tall amb acompanyament dels fredolics i els rovellons que havíem anat caçant durant el matí.

Diumenge 9 de novembre

Al matí i després de recollir i esmorzar, nova proposta un cop observar que el Pic de l'Orri continuava estant emblanquinat amb les primeres nevades de la setmana passada i la darrera nit, per tant, decidim fer un nou canvi en el programa previst, una ruta circular alternativa d'uns 11,66 km i uns 379 m de desnivell positiu i negatiu.

La ruta va transcórrer sota el vessant d'aquest cim de l'Orri i les seves immediacions, en ascensió per un corriol entre boscos de pi negre i prats de dall amb les primeres neus des dels prats de Muntaner fins al refugi de Comes de Rubió on vam aprofitar per aturar-nos a dinar. Després, ja vam agafar el sender en descens que directament ens va portar cap al Port del Cantó, per sobre del poble de Rubió, on havíem deixat els cotxes a l'inici de l'itinerari.

Resumint, ha estat un cap de setmana molt profitós, divertit i ballarí. Ens hem adonat que som capaces d'improvisar nous reptes, modificar itineraris, tot i que el mal temps ens impedeix fer allò que estava programat. De vegades no entenem decisions preses, potser una mica esbojarrades, però no menys conscients i no per això deixem de respectar-nos.

Finalment, desitgem que puguem fer moltes altres sortides de Dones i 3000, perquè ens ho passem molt bé i per damunt de tot, gaudim de la muntanya que és un respir i relaxació terapèutica.

Dones i 3000
Mònica Pedret

Aquest desembre, ens retrobem a la Garrotxa

AIXÍ APRENC...

Què tenen els arbres que ens curen?

A l'excursió pel tram del GR 151 entre Tavertet i Cantonigròs alguns participants no van poder resistir-se a abraçar un imponent i monumental faig que ens vam trobar pel camí. Els va fer sentir bé. Els va transmetre molta energia. Això és perquè, tot i que encara es desconeixen els mecanismes concrets que hi ha darrere del poder terapèutic dels arbres, se sap que hi ha unes substàncies que emeten els arbres per protegir-se dels fongs, bacteris i insectes (es diuen fitoncides) que tenen efectes beneficiosos sobre el nostre sistema immunitari. Però a més, el contacte amb la natura també s'ha demostrat que disminueix l'hormona de l'estrès (cortisol) i la pressió arterial. Per això ens sentim tan bé quan anem d'excursió. Tornem amb les piles carregades! I amb les defenses ben altes! La raó és que el bosc té un poder terapèutic increïble.



Recepta verda

Està demostrat que el contacte amb la natura millora la salut. Hi ha països, com Escòcia, on els metges prescriuen el que es coneix com a 'recepta verda'. Us imagineu que en lloc de pastilles el metge us recepta dues hores a la setmana d'un passeig relaxat per la natura? Doncs això seria l'exemple d'una recepta verda per a una persona amb hipertensió, estrès o ansietat. I la tendència és que arribi un moment en què els metges ho receptin arreu. Perquè científicament està demostrat que ajuda a prevenir moltes malalties. També es parla sobre la recepta blava, on el que es prescriu és passar temps en espais blaus, vora el mar, ja que disminueix el risc d'estrès, ansietat, obesitat i malaltia cardiovascular.

Lluïsa Sanmartín

DONES ALPINISTES

CHANTAL MAUDUIT

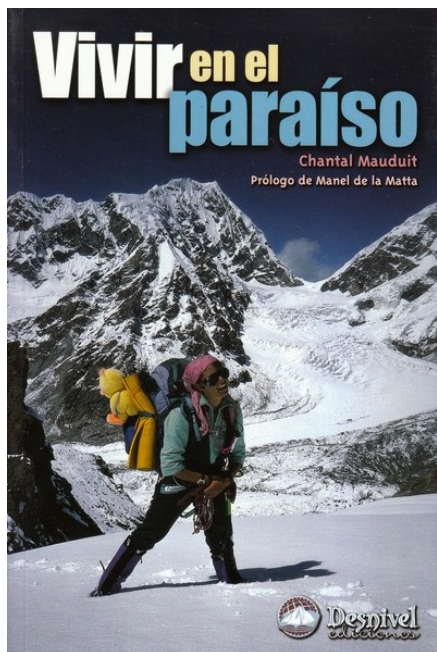
Chantal Mauduit, destacada alpinista francesa, va néixer a París el 24 de març del 1964 i va morir el 13 de maig del 1998 tan sols amb 34 anys, una vida curta però molt plena i amb grans emocions. En una entrevista va dir: "Empaito la felicitat i la muntanya respon a la meua crida". La muntanya se la va quedar.

Chantal va arribar als Alps francesos als cinc anys d'edat i va començar a escalar als quinze. Després de recórrer els Alps i fer rutes difícils va centrar la seva atenció als Andes, on va escalar l'Urus (5.500 m) i el Huascarán (6.768 m).



Seguint el seu gran impuls va anar cap a l'Himàlaia on va pujar, sempre sense oxigen, el K2 (va ser l'agost del 1992) el Shisha Pangma (1993) el Cho Oyu (1993 per la variant polonesa), el Lhotse i el Manaslu (1996) el Gasherbrum (1997).

La seva prometedora carrera com a escaladora es va aturar en sec per una allau en el Dhaulagiri (8.167 m., setè cim més alt del món) el 13 de maig del 1998, on va morir ella i el seu company xerpa Ang Tshring, mentre dormien a la tenda, un bivac a 6.500 m.



Hi va haver una controvèrsia per part d'un escalador estatunidenc que va insinuar que la mort podia haver estat a causa de cansament, enverinament per monòxid de carboni o altres causes possibles, insinuant, així, incompetència.

L'autòpsia francesa va concloure que la causa de la mort va ser una fractura de coll com a resultat d'un cop al gel o en una roca, igual que el seu company. Va quedar clar que l'accident va ser que la tenda de campanya va ser arrossegada per una allau nocturna durant un bivac.

Finalment, els muntanyencs que van participar en el rescat creuen que no van cometre cap error: sortides amb bones previsions meteorològiques. Tenien bon estat d'ànim i una excel·lent forma. Aquesta vegada el Dhaulagiri va ser extremadament cruel. Chantal i Tshering van pagar el preu més alt.

En honor a la seva generositat, els amics i la família van crear una fundació per ajudar els nens nepalesos necessitats, l'Associació Chantal Mauduit Namasté, que gestiona una escola a Godawari, al sud de Katmandú.

A finals de 1997 Chantal va escriure *J'habite au paradis*, traduït aquí *Vivir en el paraíso*, un recull d'impressions i trobades durant els seus viatges, en el qual descriu especialment la seva ascensió al K2.

Les dones sempre hem estat presents a les muntanyes més difícils i així seguirem.

M.Teresa Vidal Creus

LLICÈNCIES FEEC 2026

PLA DE LLICÈNCIES I ASSEGURANCES DE LA FEEC - 2026					
SUB-18 (17 anys)					
MAJORS (a partir de 18 anys)					
	A	B	C	D	E
COBERTURES					
Responsabilitat Civil	Limit per sinistre de 1.700.000 € - Màxim anual agregat de 9.000.000 €				
Despeses mèdiques:	Il·limitades fins a la capacitat màxima de la pòlissa				
- Centres concertats					
- Centres no concertats a Espanya	2.000,00 €		2.000,00 €	6.010,00 €	6.010,00 €
- Centres a l'estranger	20.000,00 €		20.000,00 €	20.000,00 €	20.000,00 €
Mort per accident	20.000,00 €		20.000,00 €	20.000,00 €	20.000,00 €
Mort no accident durant la pràctica esp.	3.000,00 €		3.000,00 €	3.000,00 €	3.000,00 €
Invalidesa	25.000,00 €		25.000,00 €	35.000,00 €	35.000,00 €
Despeses de rescat i repatriació	24.000,00 €		24.000,00 €	24.000,00 €	50.000,00 €
Competicions pròpies de la FEEC (segons la Llei de l'Esport i Decret 849/1993)	Catalanes i Internacionals				
ACTIVITATS COBERTES PER L'ASSEGURANÇA					
Per augmentar les cobertures caldrà fer el canvi a una modalitat superior de l'assegurança a través de l'entitat.	Excursionisme (1) Senderisme (1) Marxes (1) Campaments (2) Marxa Nòrdica Cadira tot terreny (joilette) Marxa Aquàtica NW Blind Trekking	Les de la B més: Alpinisme Alta muntanya BTT i BTT elèctrica Canicròs Campaments d'iglus Curses per muntanya Descens d'engorjats Escalada, Espeleologia Raquetes de neu Raids d'esports de muntanya Duatò per muntanya Vies ferrades Psicobloc Pont Tibetà Slackline Paraescalada Paraalpinisme Dry Tooling Vivac	Les de la C més: Esquí de muntanya Esquí alpi (pista) Esquí fora de pistes (freeride) Esquí de fons Esquí nòrdic Telemarc Trineu de gossos Surf de neu (snowboard) Surf de muntanya (splitboard) Esquí de rodes (skiroiler) Estel de neu (snowkite) Monoesquí Tàndem Esquí Esquí Joering Esquí amb Pulca Esquí trekking Esquí cross Esquí alpi amb obstacles i salts	Les de la D més: Expedicions a zones polars i a muntanyes de més de 7.000 m	
	(1) excepte en alta muntanya; que es considera quan s'utilitzen piolets, grampons, esquis i/o raquetes de neu. (2) excepte campaments d'iglus.				
ÀMBIT GEOGRÀFIC DE L'ASSEGURANÇA					
	Espanya, Pirineus francesos, Andorra i Portugal	Espanya, Pirineus francesos, Andorra, Portugal i Marroc	Tot el món excepte zones polars i muntanyes de més 7.000 m	Tot el món	
PUBLICACIONS: Revista Vértex					
	NO	SI	SI	SI	SI
PREUS ANUALS FEEC	FEEC	FEEC	FEEC	FEEC	FEEC
SUB-18 (17 anys)	47,80 €	62,60 €	115,85 €	182,50 €	NO DISPONIBLE
MAJORS de 18 anys	64,30 €	79,10 €	132,35 €	199,00 €	1.164,65 €
PREUS ANUALS AMB HABILITACIÓ FEDME	FEEC+FEDME	FEEC+FEDME	FEEC+FEDME	FEEC+FEDME	FEEC+FEDME
SUB-18 (17 anys)	55,39 €	70,19 €	123,44 €	190,09 €	NO DISPONIBLE
MAJORS de 18 anys	79,12 €	93,92 €	147,17 €	213,82 €	1.179,47 €

Companya Asseguradora Accidents: Helvetia Compagnia Suiza, S.A. de Seguros y Reaseguros, amb número de pòlissa: C6C1000081330

29/11/25



FEEC
tot lany!



FEEDERAT
#sentlamuntanya

REFUGIS
Fins a 100% de descompte per a membres de 400 m d'altitud

AVANTATGES
Descompte per a membres a més de 400 m d'altitud

ASSEGUERANÇA
Asssegurament mèdic i d'acció i responsabilitat civil

COMPETICIÓ
Asssegurament mèdic i d'acció en les competicions

MUNTANYA PLUS
Mèlora les cobertures de la teua assegurança

FORMACIÓ
Fins a un 20% de descompte en cursos d'habilitació de muntanya

REVISTA VÉRTEX
Revista gratuïta reperta des de la Federació

TARIFA FAMILIAR
Tarifa reduïda amb descomptes

DEFENSA
Servei de advocat de la Federació

SMS GRATUÏT
SMS gratuïts en cas d'accident amb el número d'emergència

ASSISTÈNCIA ACCIDENTS
Mèlora les cobertures de la teua assegurança

CORRESPONDÈNCIA
Descompte a tots els envells associats a la correspondència

feec.cat/llicencies
Si vols federar-te, tens una entitat a prop teu



LLICÈNCIA FEDERATIVA 2026
feec.cat



FEEC
tot lany!

Esportista olímpic, esportista de muntanya

En cas d'accident, notificar abans de 7 dies al tot. 24 h:
Espanya: 936 347 652 / Estranger: +34 936 347 650

Ja podeu tramitar-la, passant per secretaria de la SEFM

Tots els dimarts i divendres de 18,30 h a 20,00 h

Secretaria

RECEPTES DE CARMANYOLA

ARRÒS INTEGRAL AMB VERDURES I BOLETS

INGREDIENTS PER A UNA PERSONA

- 70 g d'arròs integral
- 1/2 ceba
- 100g de pastanaga
- Julivert picat i sal
- 1/2 grà d'all
- Oli d'oliva verge
- 80 g camagroc (pot ser també Xampinyons o Rossinyols)



COM ES FA

1. Primer de tot, netegeu i peleu les verdures i els bolets. Talleu la ceba fina, en daus petits. A continuació, talleu la pastanaga també en daus petits, i piqueu mig grà d'all ben fi.

2. Per altra banda, poseu una cullerada sopera d'oli en una paella o cassola gran. Quan l'oli estigui calent, afegiu-hi la ceba picada i l'all, juntament amb una mica de sal. A foc mitjà, deixeu daurar els ingredients durant aproximadament 4 o 5 minuts fins que la ceba quedi transparent.

3. Tot seguit, incorporeu-hi la pastanaga i continueu cuinant-ho tot junt aproximadament 10 minuts. Per acabar, afegiu-hi els bolets, en aquest cas els camagroc, amb el julivert picat i salteu-ho tot junt durant 2 minuts més.

4. Mentrestant, en un altre cassó, poseu aprox. 175 ml d'aigua, afegiu-hi l'arròs integral i deixeu que bulli a foc mitjà/alt durant 40-45 minuts amb una cullerada de sal marina.

5. Quan l'arròs integral estigui fet, apagueu el foc i, per acabar, barregeu-lo a la cassola amb les verdures i els camagroc que prèviament heu saltat. Deixeu que reposi tot 2 minuts més, d'aquesta manera, acabarà d'agafar més el gust de totes les verdures i dels bolets i ja tindreu el plat llest per gaudir-lo!

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
Traveses
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

B  Districte de
Sant Martí



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