



el

batall

número 152
BUTLLETÍ
ESQUELLES
desembre 2013

Índex

Editorial	3
El racó de la presidenta	3
Activitats GEAE 2013	
• Flama del Canigó	4
• La Ruta	4
• 6a Mostra d'Audiovisuals	4
• Sortides "Coneguem els nostres camins"	6
Racó poètic	7
Tot un món	
• Xina	8
• Alaska	9
Col·laboracions socis	
• Vol Factory	10
• Associació Pela-roques	11
• Camins i corriols	11
Alta muntanya	
• Era el moment d'assolir el gran Vinhamala!	12
• Quatremils al Mont Rosa	13
Escalada	
• El meu primer corredor de gel: Canal Estreta	14
La Junta informa	
• Breus	15
Sona una esquella	16
La proposta	18
Esquellerincs	19
Fins on arriben els Esquelles?	20

EDITA: Grup Excursionista Amerenc Esquelles (GEAE)

CONSELL REDACTOR: Irene Bosch, Noemí Casadellà i Isabel Junquera

MAQUETACIÓ: Adriana Fontàs

CORRECCIÓ DE TEXTOS: Servei Comarcal de Català de la Selva

FOTO PORTADA: Albert Planagumà
Aresta del cim Castor

IMPRÈS EN PAPER RECICLAT



Calendari d'activitats 2014

GENER

Dia 10. Assemblea ordinària de socis i sòcies

Dia 18. Sortida a la neu: Vallter-Costabona

Dia 26. Coneguem els nostres camins

FEBRER

Dies 1 i 2. Aplec de Santa Brígida i IV Concurs Fotogràfic Nummulit

Dia 23. Coneguem els nostres camins

MARÇ

Dia 8. Aniversari del Grup

Dia 30. Coneguem els nostres camins

ABRIL

Dia 13. Sortida naturalista

Dia 27. Coneguem els nostres camins

MAIG

Dia 11. Ruta de les ermites (caminada i marxa)

Dia 25. Coneguem els nostres camins

JUNY

Dia 14. Ruta nocturna

Dia 29. Coneguem els nostres camins

JULIOL

Dia 5. Sortida als Pirineus

Dia 12. Concurs de Composició de Sardanes "Vila d'Amer". Memorial Pere Fontàs

AGOST

Vacances de l'entitat

SETEMBRE

Dia 21. La Volta al Mont

OCTUBRE

Dia 5. La Ruta

VI Mostra d'audiovisuals de muntanya i aventura: Cingle de Sta. Brígida

DESEMBRE

Dia 21. Portada del pessebre



Col·labora



Ajuntament d'Amer

Contacte

Grup Excursionista Amerenc Esquelles

Plaça del Monestir, 5 (Can Boles)
17170 AMER – (Girona)

esquelles@hotmail.com

www.esquelles.org

www.facebook.com/gea.esquelles

Twitter: @esquelles

De tot, una mica

Un dels principals objectius d'*EL BATALL* és que sigui un mitjà on tots els socis i simpatitzants del grup puguin aportar les seves col·laboracions, sigui amb escrits, fotografies, reflexions...; i creiem que amb l'exemplar que teniu a les mans hem aconseguit amb molt d'èxit aquest propòsit.

Hi ha una gran diversitat d'articles. Xina, Alaska, Alps, natació, lloances, camins... són només alguns dels temes. També trobareu autors molts diferents; persones que potser no participen activament amb les activitats del grup, però que han estat molt contentes quan els hem demanat col·laborar; així com també aquells socis que ens han fet arribar via correu electrònic les seves aportacions. A tots ells, moltíssimes gràcies, perquè el nostre/vostre butlletí *El Batall* és realitat gràcies a la suma de tot això.

Volem destacar dues activitats del grup que amb els anys es van consolidant i cada cop tenen més acceptació. Ens referim a la *Mostra d'Audiovisuals* del mes d'octubre, que enguany ja ha arribat a la 6a edició. Aquest any la comissió organitzadora va introduir un canvi; en lloc de l'escalada popular es va organitzar un *training camp*; podeu llegir l'experiència d'una de les participants on s'explica molt bé en què va consistir i la bona acceptació que va tenir.

L'altra activitat és *Coneguem els nostres camins*, que ja arriba a la 23a sortida programada cada diumenge final de mes. La participació mitjana a les últimes rutes ha estat de 25 persones; s'han "fitxat" gent jove i això omple de satisfacció a les persones que hi ha el darrere de la seva organització.

De la programació per al proper any 2014, volem avançar-vos algunes novetats que ja figuren al calendari d'activitats del GEAE. S'ha tornat a programar la *Ruta de les Ermites* amb dos formats, caminada i marxa, i també la *Sortida Naturalista*, que es va haver d'anul·lar pel mal temps. El mes de setembre es farà la *Volta al Mont* que ja fa alguns anys que no es fa tal com està descrita al llibre *Per camins i corriols*.

Doncs ja veieu que amb aquesta diversitat d'activitats i escrits, tothom hi té un lloc. Teniu davant vostre una bona estona de lectura i entreteniment.

Bones festes i amunt i endavant un any més!

Consell redactor

EL RACÓ DE LA PRESIDENTA

Només cal la voluntat!

Les persones atretes per la muntanya i la natura tenim tendència -una cosa porta a l'altra - a observar, a fixar-nos en tot el que veiem, en tot el que trobem al nostre pas, en tot allò que acompanya i fa amè el nostre caminar.

A vegades només ens ho mirem, d'altres ho admirem i moltes ho fotografem per donar-ho a conèixer, per tornar-nos-hi a recrear o per guardar aquell moment de fascinació que la natura ens ha ofert. Les persones addictes a la natura podríem, si tinguéssim aquesta habilitat, escriure un llibre descrivint les percepcions, sensacions i emocions que la nostra dèria per caminar, per endinsar-nos en els

bosc, resseguir les rieres i trespasar per les muntanyes ens proporciona.

Malauradament, aquesta nostra dèria també ens porta enrabiades, decepcions i preocupacions que ens menen a captar imatges que no provoquen cap fascinació, cap sensació agradable i que no conviden a ser descrites amb plaer.

Això ens passa quan, tot caminant, trobem munts de runa, restes d'entrepans i els seus embolcalls a les lleres de les rieres o en qualsevol camí, mobles vells llençats a les eres d'antigues masies, restes d'un bon esmorzar al costat de les brases del foc amb els gots de plàstic i les ampolles de

vidre al mig de les cendres, llaunes -algunes enfilades als capdamunt de la branca d'un arbre com si d'un nou fruit es tractés-, compreses, bolques, mocadors, senyalitzacions de curses de muntanya ..., fins i tot bosses senceres de deixalles.

Costa entendre perquè algunes persones converteixen tot l'entorn en un enorme abocador. Però encara es fa menys entenedor, i resulta més colpidor adonar-te que aquesta estesa de deixalles, a vegades, és el fruit d'activitats organitzades per associacions, que deixen la seva empremta en forma de brutícia.

Carme Pujol

Flama del Canigó

23 de juny

El 23 de juny el grup Esquelles va col·laborar amb els actes de la portada de la Flama del Canigó organitzats per l'Ajuntament i altres entitats del poble.



La Ruta

6 d'octubre

Un total de 56 persones van participar d'aquesta activitat tant tradicional pel grup. Amb la boira d'acompanyant, vam poder gaudir de fantàstics paisatges, passant per prats, cingleres, boscos i roques encantades.



L'opinió dels ponents

Un any més, sortim del Casal ben impressionats i impressionades de les capacitats físiques i mentals dels dos ponents. Ara, continueu llegint i veureu que els ponents també van marxar amb molt bones sensacions.

JORDI TOSAS



1- Com valors que els centres excursionistes "petits" com el nostre organitzin anualment activitats com la mostra d'audiovisuals en què vas participar?

Mireu, quan tenia deu anys va venir al "cole" en Jordi Pons. Va portar amb ell una projecció, la de l'Ama Dablam. Quan vaig sortir d'allí vaig arribar a casa i li vaig dir al pare: "Aquest cap de setmana vull pujar al Montseny". Gràcies a aquell audiovisual fa 35 anys començava a caminar i encara no he parat.

Amb això m'agradaria dir que aquestes iniciatives i esforços són bàsics i importantíssims perquè els joves i no tan joves es motivin i coneguin els cims que viuen allí dalt. És essencial per donar a conèixer el nostre esport i les muntanyes des d'òptiques molt diferents de les que es troben a la tele o a les revistes. No pareu de fer-les!!!

2- Fa uns vint anys el Grup Esquelles ja et va convidar a explicar la teva trajectòria. Què en recordes?

Recordo el mateix ambient familiar i aquest acolliment de molta gent que ja conec d'altres vegades, recordo que llavors les meves idees i escalades eren d'un tipus molt diferent del d'ara.

3- I què en recordaràs, d'aquesta vegada?

I ara recordo que he pogut explicar com en vint anys les muntanyes segueixen essent les mateixes i el meu cor ha canviat a l'hora d'entendre-les; recordaré que m'heu donat la possibilitat de explicar-vos com he crescut al cor de les muntanyes. No sols com m'he anat fent gran en elles, sinó com he deixat que elles em canviessin la forma d'escalar i entendre l'alpinisme. Gràcies per fer-ho.

MARC PINSACH



1- Com valors que els centres excursionistes "petits" com el nostre organitzin anualment activitats com la mostra d'audiovisuals en què vas participar?

Molt i molt bé... És la forma d'apropar la muntanya i els esports als pobles. Sí que ara amb les xarxes socials i la televisió tot arriba molt més i la difusió es fa molt més ràpid, però no hi ha res com poder-ho viure de primera mà i que algú t'ho expliqui en viu.

2- Defineix amb 3 paraules quines van ser les teves percepcions/sensacions durant la teva presentació?

Familiaritat/ Autenticitat/ Motivació.

3- Quin és el teu proper projecte?

Ara mateix estic en plena època d'entrenaments per la propera temporada d'esquí de muntanya que començarà el mes de gener i ens portarà a fer la Copa del Món i altres curses.

6a Mostra d'Audiovisuals de Muntanya i Aventura Cingle de Santa Brígida

18 i 19 d'octubre

El training camp

El dia 19 d'octubre el Grup Esquelles ens va oferir la gran oportunitat als corredors de muntanya aficionats de poder realitzar un entrenament per la zona amb dos cracks.

7.45 h del matí. Sona el despertador i penso: Vinga, amunt, que avui toca entrenar amb en Toti Bes i en Marc Pinsach. Uau, segurament serà l'única vegada a la vida que tant la resta d'atletes com jo podrem fer això.

La jornada va començar a les 8.30h al pavelló d'esports d'Amer. La sortida es prometia com un entrenament en "solidaritat", en conjunt i amb l'únic objectiu de gaudir en col·lectiu i compartir el que per a nosaltres és una afició, el *trail*, amb dos professionals de les curses per muntanya.

A les 9 h ens vam posar en marxa. Com a recorregut es va escollir la ruta de les ermites en direcció inversa a l'habitual. Potser era per no sofrir tant...? Segons ells no havíem de partir, aniríem *xino-xano*.

De camí a Sant Roc, entre parades i buferes, en Marc i en Toti ens van anar resolent alguns dels típics dubtes en pautes d'entrenament, lesions, alimentació, equipament... bé això només mentre quedava aire per fer preguntes. Crec que la gran majoria ens vam preguntar com s'ho feien per córrer tan lleugers en pujada i no parlar de parlar ni un moment!



Després de contemplar les magnífiques vistes des de Sant Roc, vam anar a Santa Lena. Per fi... avituallament amb una mica de fruita i aigua per carregar piles. Amb l'excusa de la parada vam esperar els que s'havien quedat més endarrere per poder-nos reagrupar i continuar tots junts cap a Santa Brígida. No sé si va ser la fruita o bé el camí ample però tots anàvem molt més lleugers. En Toti i en Marc ens van explicar la seva vida professional i com s'ho organitzen amb la personal; en Toti amb la botiga i la família, i en Marc a Font-Romeu. Malgrat destacar per ser bons corredors de muntanya, en Toti ho combina i és un crack en BTT i en Marc a partir del novembre canvia les vambes pels esquís durant la temporada d'hivern per competir, però, sobre la neu.

Ens vam embalar força en direcció als Fusos per agafar el corriol en direcció a la font de Can Catau. I apa, passat la font, i com ja era de preveure, corriol amunt que fa pujada! Allà les cames van passar de córrer a caminar i tots vam quedar muts, excepte un parell, la resta necessitàvem guardar l'aire.

Parada a Santa Brígida, lloc on vàrem fer la foto de l'equip per tenir-ne un bon record. En Marc i en Toti ens van explicar que ja havien passat per algun d'aquests corriols en alguna altra cursa i entrenament, i ens van animar a organitzar una cursa cronometrada per la zona, el recorregut i la vista s'ho val i segons ells segur que tindria molt èxit.

Després de dubtar si fer algun quilòmetre més o bé baixar cap al poble, vam optar per la segona opció: anar cap al pavelló on acabar de fer-la petar mentre disfrutàvem d'un bon pica-pica.

Una mica més refets, hidratats i tips vam acabar de gaudir de la jornada



amb les últimes preguntes. Vam explicar quins eren els nostres pròxims objectius i també els d'en Marc i en Toti, com combinar tècniques d'entrenament, el tema *tabú* del dopatge, les lesions.... i vam descobrir una de les begudes que els ajuden a hidratar-se i a posar-se les piles... l'aigua amb gas!

Pel que fa a les vambes i l'alimentació, vam saber que cadascun d'ells té uns 10 parells de vambes i l'alimentació, mmmm... van ser els que van menjar més del pica-pica! Així que suposo que ens vam quedar amb el dubte de si hem de menjar més o menys hidrats de carboni, proteïnes, greixos, etcètera, i quines vambes són les millors. Això deu ésser el que ens diferencia d'ells, l'experiència.

El millor de tot va ser veure que dos professionals s'ho van passar igual de bé que nosaltres amb ells de la companyia, de la ruta, de les preguntes... Malgrat ser corredors d'elit, vam saber que per sobre de tot són grans persones, naturals, humils i molt humans. Ah.... i que també tenen mal de cames!

Gràcies al Grup Esquelles, a en Marc i a en Toti, per donar-nos aquesta oportunitat, i a la resta d'atletes per fer l'entrenament possible. L'única pregunta que em queda ara és... així què? Fem cas als professionals i donem a conèixer els nostres corriols amb alguna cursa?!

Jordina Serrat Miquel

Sortides "Coneguem els nostres camins"

DARRERES SORTIDES

Juny - Desembre 2013

30 de juny (sortida 20)

Amer – carril bici – pont del Pastoral – camí Voramera – gorga de Can Paulí – camí de l'Aragonès – camí del Rec – Amer.

Participants: 30



29 de setembre (sortida 21)

Amer – carril bici – Sant Genís – Terrers – l'Obac – la Fonderia – Maibosc – Torre d'en Barra – trencant del Colomer de Dalt – el Colomer – Font Picant – font d'en Fàbregues – font dels Capellans – camí del Reg – Amer.

Participants: 26



27 d'octubre (sortida 22)

Sant Climent – Can Mata – carretera de les Serres – grau de Santa Maria – Sant Roc – coll de Sant Roc – Santa Lena – pla de Poriol – Tres Rocs – Roca Bandera – puig Dalí – carretera del Llapart – Sant Climent.

Participants: 27

Com que en aquestes darreres sortides "hem fixat" nous i noves caminaires, els hem demanat una breu ressenya:

L'últim diumenge d'octubre, el passat dia 27, tot i que eren Fires de Girona, ens vam engrescar a participar a la sortida que va organitzar el Grup Excursionista Esquelles. Així que de bon matí, ja som a la plaça del Monestir i comencen a arribar cares conegudes, tothom preparat per una bona caminada. En total som 27 i ens acompanya el gos (gossa?) de la Laura (no en recordo el nom).

Ens dirigim amb els cotxes cap a Sant Climent i passat el pla els aparquem. Comencem la ruta amb una caminada, de moment força suau, per la pista de Les Serres amb una vista impressionant dels cingles de Sant Roc des de sota.

Tot xerrant amb un i altre anem fent camí cap al grau de Santa Maria, una pujada ben dreta i pel mig de bosc. Aquí s'acaba la xerrola! Tothom amunt, uns més ràpids que d'altres, tot s'ha de dir, els més desentrenats vam panteixar un xic! Però al capdamunt, gran recompensa amb una espectacular vista des dels cingles! Fem quatre fotos i acabem d'arribar a Sant Roc, des



d'on dominem la vall de Llémna. Es morzem al peu de l'ermita gaudint del dia i la companyia. Llavors agafem el coll de Sant Roc en direcció a Santa Lena, una passejada sense massa desnivells, i aquí torna la xerrameca general, tot aprofitant el bon temps que aquest octubre ens ha regalat!

L'últim tros abans d'arribar a Santa Lena, pujada amunt, tots en fila i una altra volta ens quedem sense res a dir, silenci i amunt! Visitem l'ermita de Santa Lena i fem la foto general del grup. Llavors pel pla de Poriol ens dirigim cap als Tres Rocs, lloc emblemàtic que tot amerenc té com a referència i allà tothom explica els seus records i anècdotes. BONHOMIA GENERAL!!

Anem cap a Roca Bandera amb una vista general sobre el Llapart i Sant Climent. Gaudim un moment del paisatge i ens dirigim cap a puig Dalí, fins arribar a la carretera del Llapart per baixar cap a Sant Climent, on hem deixat els vehicles.

En resum, una ruta molt recomanable, una companyia molt agradable i un matí molt ben aprofitat que ens ha deixat ganes de repetir!

Moltes gràcies, Esquelles!

Cristina Rubio i Anna Desoi.

24 de novembre (sortida 23)

Amer – bici carril – el Colomer – trencant del Colomer de dalt – les Fontiques – carretera vella de sant Martí – el Mont – la Berenguera – Amer.

Participants: 18



PROPERES SORTIDES

Gener - Juny 2014

26 de gener (sortida 20)

Sant Climent – carretera de la Barroca – puig Dalí – Tres Rocs – pla de Poriol – Santa Lena – coll de Sant Roc – grau del Llop – Sant Climent.

Trobada a la plaça del Monestir a dos quarts de 9 del matí. Sortida de Sant Climent.

Hores de marxa: 2h 20min.

23 de febrer (sortida 21)

Amer – carril bici – Can Ter – el Rajolet – camí de les Brugueres – pas de Palou – camí Voramera – pont de Solivent – Amer.

Sortida a la plaça del Monestir a dos quarts de 9 del matí.

Hores de marxa: 2h 10min.

30 de març (sortida 22)

Hostal del Fang – passallís – circuit Els Peluts – Sant Genís – Terrers – Puiggrà – gorg de Santa Margarida – la Fonda – passallís – Hostal del Fang.

Trobada a la plaça del Monestir a dos quarts de 9 del matí---Sortida de l' Hostal del Fang.

Hores de marxa: 2h

27 d'abril (sortida 23)

Circuit Els Peluts – la Fonderia – Torre d'en Barra – les Fontiques – Sant Martí Sacalm – el Noguer de Parcels – Parcels – Terrers de Dalt – Puiggrà – Terrers – Sant Genís – circuit Els Peluts.

Trobada a la plaça del Monestir a les 8 del matí---Sortida del Circuit Els Peluts.

Hores de marxa: 4h 15min.

25 de maig (sortida 23)

Amer – Santa Brígida – puig Serrador – Can Sensaire – pla de Poriol – Tres Rocs – la Crosa – Solivent – Amer.

Sortida de la plaça del Monestir a dos quarts de 9 del matí.

Hores de marxa: 2h 40min.

29 de juny (sortida 23)

Amer – carril bici – camí Voramera – camí del Rec – Amer.

Trobada a la plaça del Monestir a dos quarts de 9 del matí.

Hores de marxa: 2h 40min.

Nota: fins aquí s'hauran completat les 28 sortides que estaven programades. Hem intentat fer una sèrie de variacions perquè cadascuna fos diferent i tot i que podia haver-hi semblances, sempre hi havia algun tram en què no es passava pel mateix lloc.

Si hi ha ganes que es continuïn les caminades, intentarem anar programant noves sortides, encara que siguin repetides (de fet, l'última d'aquesta programació ja és repetida). L'interessant és anar-nos trobant per fer coneixença del nostre territori i de les persones que integrem aquestes sortides matinals i, alhora, fer una mica d'exercici saludable.

Estem contents de les persones que han anat venint al llarg d'aquestes sortides i de les cares noves que s'han afegit a les últimes. L'enhorabona, ens veurem a les properes.

Amunt i Endavant!

Josep Fontàs

Lloances a Sta. Brígida

Com és tradició, una de les activitats de l'aplec de Santa Brígida és el concurs de les lloances. Per aquest motiu, els membres del jurat vam creure convenient fer un petit escrit explicant què són i com s'escriuen. Esperem que, amb aquestes pautes i exemples, engresquem grans i petits a participar-hi.

Què és una lloança?

Tal com la paraula diu, "lloança" és lloar les virtuts i les grandeses, expressar els sentiments i les emocions... que ens produeix un fet, un lloc que en aquest cas és Santa Brígida; l'ermita, la muntanya, l'entorn on està situada o l'aplec. I ho expressem de forma poètica.

Com ha de ser una lloança?

Una lloança ha de ser curta; de quatre o cinc versos i ha de tenir rima.

La rima pot ser perfecta o imperfecta: rima perfecta és aquella en què les últimes síl·labes són iguals i imperfecta és la que rimen els sons, no les síl·labes.

En una lloança de quatre versos la rima ha de ser així: el 1r vers amb el 3r i el 2n amb el 4t vers (A-B-A-B).

En una lloança de 5 versos la rima ha de ser: el 1r vers amb el 3r, el 2n amb el 4t i el 5è amb el quart (A-B-A-B-B).

Durant l'aplec, trobareu al bar una caixa per posar-les. Es tracta d'escriure en un paper la lloança i a l'altra cara el nom o un pseudònim; al final del matí el jurat es reuneix per triar la millor de les dues categories: infantil i adult. Tot seguit es donen els premis als guanyadors. Durant l'aplec del 2013 hi van participar 4 infants i 16 adults.

Animeu-vos-hi, encara queden dies per a l'aplec i podem anar practicant el nostre sentiment per aquest lloc tan bonic i especial tant per als amerencs com per als no amerencs.

Mercè Vila i Noemí Casadellà

Xina



Abans de parlar de mi, vull parlar de vosaltres, els Esquelles. En primer lloc, gràcies per concedir-me l'honor d'ocupar aquest espai a la vostra revista, *El Batall*, i en segon lloc, gràcies per la incalculable tasca que dueu a terme a Amer i per a Amer. Com tots sabem, molts cops els que més fan solen ser també els que més reben, però que això no aturi la feina i el compromís, ans al contrari, que serveixi per impulsar encara més les ganes de contribuir al teixit associatiu i a Amer. Som molts els que veiem la vostra feina i us agraïm tot el que esteu fent. I no només teniu cura de l'entorn paisatgístic, sinó també de la preservació i promoció de la coneixença del nostre patrimoni cultural i històric.

Ara sí, per als qui no em coneguin, em presento. Sóc en Bernat Añaños Martínez d'Amer (nascut a Barcelona, però des dels dos anys que visc entre el Far i Sant Roc). Tinc 23 anys i fa un any i mig que vaig acabar una llicenciatura de Publicitat i Relacions Públiques a Barcelona. Actualment estic vivint a Pequín (Xina) i treballant en unes pràctiques internacionals en una empresa americana situada a la capital xinesa.

Des dels 16 anys que he estat involucrat en diferents associacions i projectes a Amer: La Bombolla, Alternativa Jove d'Amer, Amer Decideix, Comissió de Festes, l'Esplai la Teranyina... Algunes d'elles me les he arribat a sentir molt meves i estic molt agraït per tot

el que m'han donat. M'han ensenyat a treballar en equip, a consensuar, a liderar projectes i a executar-los. Sí, evidentment, tot es fa voluntàriament, però el que en treus a canvi molts cops és impagable. En el moment en què vaig decidir que em tocava marxar, el pes més gran de la balança de quedar-me era el de la desvinculació d'alguns projectes en què estava posat. Però amb el pas del temps, encara ara segueixo vinculat a l'Esplai duent el projecte de la Internacional London – Amer, on joves de les dues localitats comparteixen experiències i objectius durant l'any a distància, i durant l'estiu "face to face". Evidentment, els amics i la família també estaven al costat de quedar-me i no perdre el vincle, però al final i després de tot aquest temps, cada cop tinc més clar que la distància només les fa més fortes, les amistats que veritablement importen.

Per entendre com he arribat fins a aquí, a la Xina, he de tirar dos anys enrere, concretament al setembre del 2011. Des de sempre he estat un cul inquiet i he volgut veure món, però a partir de l'experiència d'aquell setembre vaig descobrir que per molt que m'estimés la meua terra, durant uns anys la veuria poc. Aquell estiu vaig anar a Toronto (Canadà) a perfeccionar l'anglès. De fet, això és el menys important i va ser allà, després d'uns 25 dies lluny de casa, quan vaig adonar-me de quina especialització volia dins la meua professió: Relacions Internacionals. I si vull dedicar-me a les

relacions internacionals el primer que he de fer és conèixer món, maneres de fer i noves cultures per assolir una bona base per afrontar el meu futur professional.

Després d'aquesta experiència americana vaig passar 5 mesos a Londres, més d'un mes a l'Índia i al Nepal, a Granada, i ara a la Xina, passant per Corea del Sud i Hong Kong. I què és el que en trec, de tots aquests canvis? Conèixer món, altres enfocaments, persones i viure situacions difícils m'ha donat seguretat en mi mateix i maduresa professional, però el que encara és més important, personal. A part d'uns quants amics i amigues, que no canviaria per res del món, repartits per diversos països. De fet, un coreà ja va passar per Amer, potser alguns ja el va veure amb mi fa uns mesos ensenyant-li el nostre poble i entorn. Va ser llavors, quan vaig fer la Ruta de les Ermites amb ell, que vaig parar-me a pensar queben organitzats que esteu i que ben feta que és la feina que feu com a associació. Ho recordo perfectament perquè us ho vaig escriure al Facebook i a alguns us ho vaig poder dir personalment.

En resum, i com vaig escriure al meu blog personal en arribar a la Xina, crec que "de vegades no sabem valorar el que tenim a casa però tenim por de conèixer nous mons, i de vegades coneixem nous mons però no els valorem, o fins i tot no valorem el que tenim fora ni el que tenim dins... En resum, i ho podem fer extensible a tot, sempre és bo tenir dues visions, intentar entendre diferències de pensament, buscar allò que no entens que es pensi d'una altra manera i mirar el perquè i, sobretot, obrir fronteres i treure pors perquè arreu, i no cal marxar del país, hi ha molta gent plena de vivències, opinions i cultures molt interessants per demostrar-te que en els contrastos hi ha la màgia."

Pequín, al nord-est del país més poblat del món, és una ciutat de més de 22 milions d'habitants on la gent segueix estenent la roba al carrer; on la gent gran molts cops encara es sorprèn de veure'm, no a mi per ser jo, sinó per ser

diferent; on fan petar la xerrada amb quatre cadires al carrer, i on fan exercicis grupals de dansa, gimnàs o relaxació al mig del parc. Molts cops em recorda la meua infantesa al barri de la Font Alta quan als estius tothom sortia al carrer, fèiem el sopar popular al carrer en què actualment viuen l'Adriana i en Ferran (records, guapos!), i mentre els grans arreglaven el món parlant de tots els temes possibles, els petits ens divertíem inventant mons imaginaris al "parque".

Tot és molt diferent, l'idioma és la primera i més gran barrera, però tot i que alguns se la poden agafar amb por jo sempre dic que si hi ha predisposició per entendre's, tot és molt més fàcil. I aquí això no els falta. Crec que els estereotips que tenim dels xinesos i les xineses són erronis en gran part, més que res perquè intenten englobar en una sola opinió un país amb contrastos immensurables. La societat xinesa està evolucionant a marxes forçades, tot i que amb aquestes pressions per ser la primera potència mundial la meua esperança és que no perdin la seva essència intentant-se assemblar-se a la societat occidental (que la majoria de vegades és el "referent" a seguir).

El menjar, cap problema (bé, algun problema els primers dies amb els "palillos xinos", sí la veritat). Encara ara, després d'un mes i mig estic descobrint noves cuines de diferents parts del país. Sobretot m'agrada el fet de compartir el menjar amb els de la taula, poder provar moltes coses noves en un sol àpat i intentar entendre el que és cada cosa. Com a fet curiós puc dir que vaig menjar un escorpi (per provar no es perd res, i sí, era prou bo i cruixent). Però us he de confessar que amb els de la colla d'aquí de tant en tant cuinem o anem a restaurants on fan pasta, hamburgueses, pizzes i amanides, perquè l'arròs, la vedella a la xinesa, els *noodles* i les hortalisses

xineses estan molt bé, però de tant en tant està bé sentir-se com a casa. I la resta per mi no són barreres sinó oportunitats per conèixer coses noves.

I ja per anar acabant, després de tots aquests mesos fora de casa hi ha un sentiment que se m'ha anat accentuant, el de no poder suportar aquella gent que perquè són d'on són es creuen superiors o creuen que tenen més drets per la seva procedència, color de pell, religió o qualsevol classificació possible. Aquí ningú ha decidit on volia néixer i, malauradament, depenent d'on un neix es tenen uns drets i unes oportunitats diferents. Així que a tots aquells que, sigui de broma (hi ha bromes que no accepto) o sigui seriosament, creuen que són superiors per alguna d'aquestes raons el meu diagnòstic és: VIATJAR, moure's, obrir els ulls. El món està ple de gent increïble, de somriures per conèixer, de llàgrimes per compartir i d'històries per escriure.

Per acomiadar-me de vosaltres vull que quedi clar que sigui on sigui, sempre em sentiré amerenc i català per sobre de tot, respectuós i obert a entendre totes les altres conductes i pensaments que em respectin a mi i als que m'envolten.

Ah, per cert, "que casa meua és casa vostra" i si algú de vosaltres vol passar per aquí, al meu pis hi ha un sofà molt confortable que us acollirà amb molt de gust.

Una abraçada a tots i totes!!!

Bernat Añaños Martínez



Alaska



El mes d'agost passat vaig estar a Alaska. Vam fer una ruta circular de tres setmanes, sortint d'Anchorage i acabant al mateix lloc. Vam visitar els parcs nacionals de Denali, Wrangell-St Elias, Kachemak Bay, Katmai, i Fjords de Kenai. Vam fer magnífics trescs, excepte a Denali (on no et deixen caminar massa pel teu compte) i als fjords, que lògicament s'han de fer en vaixell.

Alaska és natura en estat pur; encara tinc els ulls plens de glaceres, boscos frondosos, muntanyes nevades i rius d'aigües impetuoses plenes de salmons, que intenten remuntar-les per fresar. És impactant veure l'habilitat dels óssos per pescar-los i la seva rapidesa per menjar-se'ls. Nosaltres també vam menjar salmó salvatge a dojo, però no el vam haver de pescar!

També hi ha ants (els més nombrosos), rens, muflons de Dall i llops, tot i que no sempre és fàcil veure'ls. A l'oceà es veuen multitud d'espècies d'aus: corbs de mar, frarets, somorgollaires, àguiles calbes... així com lleons marins, foques, llúdries marines, orques i, amb sort, fins i tot balenes grises, encara que les blanques són més freqüents.

Vam tenir la immensa sort d'encertar el dia i vam poder veure el mont Denali (McKinley), el més alt d'Amèrica del Nord (6.194 m), sencer, sense núvols al cim –cosa que succeeix un dia de cada tres a l'estiu. En general, no ens podem queixar del temps; molts dies de sol i temperatures agradables (15/16° durant el dia); evidentment a les glaceres la cosa canviava, i també quan plovia, però anant ben equipat, cap problema.

En suma, un balanç molt positiu. Un viatge que recomano!

Pilar Llobregat

Vol Factory

El parapent és una disciplina aèria i la manera de volar més econòmica que existeix en l'actualitat. Els darrers anys s'han posat de moda les activitats denominades d'aventura i a causa de la major informació que es té, s'ha convertit en una de les experiències amb més demanda del mercat. Si l'activitat es fa en els moments climatològics ideals, amb zones de vol on es practica l'activitat regularment i per pilots amb àmplia experiència i amb la titulació de Tècnic Esportiu en Parapent, una titulació oficial expedida pel Consell General de l'Esport de la Generalitat de Catalunya, màxima titulació en tot l'Estat espanyol, és una activitat molt segura i amb molts menys accidents que una pràctica socialment acceptada com és la de l'esquí.

Els avantatges del parapent vers altres activitats relacionades són els següents:

Es surt des d'un pendent suau i amb una vela inflada. Pots anar en la direcció que vulgui el pilot, així com aterrar a qualsevol lloc, a més de no fer falta una gran forma física, ja que normalment no fa falta córrer. Els biplaces són adaptables per a gent amb mobilitat reduïda, com gent gran o persones amb cadira de rodes.

Són per aquests motius i d'altres que molta gent vol viure l'experiència de volar en parapent. L'activitat es realitza en zones amb gran coneixement de l'aerologia i per professionals qualificats.

Les zones de vol d'Amer (Selva) i Torelló (Osona) són conegudes pels esportistes des de fa més de 25 anys i en l'actualitat continuen sent llocs on es celebren tot tipus de campionats. Aquestes zones eren treballades per l'escola Parapent Passió, però fa 5 anys varen deixar l'ensenyament per tal de dedicar-se a la fabricació de parapents, i en l'actualitat es denominen NIVIUK, una de les marques més reconegudes mundialment en aquest sector.

En l'actualitat jo vull agafar el testimoni de portar endavant la zona conti-

nuant amb les activitats de realitzar vols biplaces, ensenyament, així com donar el servei de venda de material a través de VOL FACTORY. La qualificació de l'instructor em permet donar d'alta una escola reconeguda a través de la Federació Aèria Catalana, així com de l'Espanyola. A més, estic capacitada per complir el pla d'estudis i que els alumnes puguin fer els exàmens oficials pel títol de pilot de parapent.

Després de 16 anys volant i de 10 anys de competicions nacionals i internacionals, vaig decidir que volia compartir amb la gent els meus coneixements i sobretot les sensacions del vol a la gent de diverses maneres, la més popular són els vols en biplaça, i aquí a la vall d'Amer s'ha obert una porta i he decidit obrir una escola el febrer d'aquest any, VOL FACTORY, i és l'única que dona aquest servei en tota la província de Girona, oferint vols des de Santa Brígida, uns vols que reuneixen tot el que esperen les persones que volen gaudir de l'activitat:

- Enlairament amb un pendent suau i unes condicions meteorològiques que fan molt segura l'activitat.
- Un paisatge espectacular en els 360° de visió, des de la vall d'Amer, la vall de Llémna amb Rocacorba, Puigsacalm i la zona de Sant Aniol, i finalment amb una mica d'alçada s'arriben a veure en dies clars les Illes Medes i a l'hivern els Pirineus nevats, fent un vol ple de sensacions.



Lluís Rico

+34 622878874
www.volfactory.com
info@volfactory.com
<http://www.facebook.com/volfactory>

Associació Pela-roques



L'Associació Pela-roques és un grup de naturalistes format per anelladors de l'ICO (Institut Català d'Ornitologia), biòlegs, micòlegs, fotògrafs i amants de la natura; aquesta formació neix sense ànim de lucre.

Els fins de l'associació són promoure l'estudi, la protecció i la divulgació del nostre patrimoni natural.

Per tal d'aconseguir aquestes finalitats, l'associació fa estudis científics d'ocells tant autòctons com passants; mitjançant l'observació i l'anellament científic.

També fa estudis d'altres grups faunístics per tal de millorar el coneixement de l'entorn i així afavorir la seva conservació; i col·laborar amb altres associacions tant públiques com particulars relacionades amb el medi natural.

L'associació va sorgir de la necessitat d'agrupar diversos anelladors i observadors que anaven cadascun pel seu compte en un grup organitzat i amb uns objectius concrets.

Els components de l'associació ja feia més de deu anys que observaven, estudiaven i feien el seguiment de rapinyaires per separat, però per poder abastar més territori necessiten l'ajuda d'altra gent.

Tenim en marxa diferents estudis i seguiments tant de falcons, milans, aligots, voltors, mussols... com del comportament i hàbitat de diferents mamífers.

El nostre àmbit d'actuació, principalment, és la província de Girona, ja que la majoria dels components del grup són d'aquesta zona.

L'associació és oberta a tothom que estimi la natura; sereu sempre benvinguts.

Associació Pela-roques



Fotografia de Jordi Bermejo

Camins i corriols

Com la majoria de vosaltres sabeu, el nostre municipi compta amb una bona xarxa de camins senyalitzats i detallats en el llibre *Per camins i corriols*. Mantenir-los nets i ben marcats és una tasca un xic complicada. Malgrat que fem tots els possibles, sempre hi pot haver algun tram que queda una mica brut, i on els senyals de pintura es van desgastant.

És sabut que el marcatge dels camins consta d'uns rètols metàl·lics i senyals de pintura de cinc colors diferents: vermell, Volta al Terme; blanc, Ruta de les Ermites; lila, Variants; blau, camí Voramera, i groc, volta al Mont.

També de color groc hi ha marcada una ruta al camí de Santa Brígida que porta a Sant Esteve de Llémna. Per tant, hi ha un bon tram de la Ruta de les Ermites on coincidim amb els dos marcatges. Són uns senyals fets pel Consell Comarcal de la Garrotxa i que pertanyen a una de les rutes que tenen documentada a la seva xarxa de camins. Ben mirat la nostra Ruta de les Ermites transcorre en gran part per

aquesta comarca, amb la qual cosa vindria a ser normal que en aquests camins, gairebé limítrofs, trobem algun o altre senyal a més dels nostres. De tota manera, esperem que no faci dubtar la gent que tingui el llibre.

D'altra banda, ja fa un temps que al camí de la Volta al Terme que passa pels 3 Rocs hi ha uns rètols de fusta que indiquen la direcció a seguir. Hem comprovat que és un bon sistema, perquè són molt eficients i fàcils de posar. Tanmateix, desitgem que ningú en faci un mal ús. Són rètols que queden ben integrats a la natura que els envolta. És per tot això que hem decidit continuar amb aquest sistema de marcatge, sobretot en aquells llocs o encreuaments on la probabilitat de dubte o de pèrdua sigui alta. A hores d'ara ja hi ha alguns trams equipats amb aquests rètols que reforcen els senyals de pintura. La gent que els ha vist en té una opinió positiva, ja que permet anar molt més segur pel camí que es fa.

Malgrat la bona tasca feta en el marcatge i senyalització dels camins, seria

just plantejar-nos el marcatge en el nucli urbà. Trobem que al centre del poble no hi ha cap indicador. Força gent que ens visita té dubtes d'on comencen les rutes del nostre municipi. Així, per exemple, és fàcil intuir la Volta al Mont des de l'antiga estació, però no passa el mateix amb la resta de les rutes i variants que tenim documentades. En aquest sentit ho tenim un xic abandonat. Esperem, però, solucionar-ho ben aviat i de la millor manera possible.

Amunt i Endavant!

Josep Fontàs



Era el moment d'assolir el gran Vinhamala!

L'última vegada que vaig tenir al meu davant el massís del Vinhamala, ja fa gairebé uns 4 anys; estàvem a mig camí i per culpa d'una intensa boira i d'una cortina d'aigua vam haver de recular, i avall que fa baixada; sort que ens vam poder aixoplugar sota una petita cova. Enfadats i decebuts, vam haver de tornar cap a casa, jo a les mans amb una samarreta de Gavarnie per a la Dúnia.

Durant aquest temps sempre he tingut ganes de tornar-hi, però sense obsessionar-m'hi; llegia revistes de muntanya i articles, i m'imaginava com devia ser fer tota la cresta completa.

L'oportunitat es va presentar aquest passat mes d'agost amb la companyia de l'Òscar T. Teníem un sol dia i la intenció era carenejar fent tots els 8 pics de 3.000m del massís, bé... fins on arribéssim. Normalment es fa en dues jornades, però calia intentar-ho. Estàvem molt motivats i això era el més important. Unes 7 hores de cotxe, fins a arribar de nit a l'aparcament del pantà d'Ossue; sobre nostre una gran nit estrellada ens dóna la benvinguda. Dormim dins la *furgo*.

L'endemà molt d'hora ens llevem, preparam motxilles, material, frontal i cap amunt; comencem a caminar, amb l'ajuda dels bastons ens enfilem, veient els raigs de sol que donaven llum als punts més alts del massís i preveient un dia radiant amb el convenciment que aquesta vegada ens aniria molt bé.

Després d'un llarg matí, vam aconseguir el nostre repte: carenejar tot el massís. El pic Longe (en francès) és el punt més elevat, però personalment em va impressionar molt i em va encantar grimpar per la cresta de la punta Piton Carré, un paisatge aeri realment salvatge. Davant nostre la cara nord i el corredor Gaubé, també la bellesa de la Marbolera del Montferrat, l'últim pic, una bonica cresta que pel costat d'Aragó és un enorme tobogan molt aeri, assolim el magnífic cim elegant i solitari. Des del cim els nostres ulls ja no donaven més d'orgull del circ fet i de la bona panoràmica dels Pirineus. Sabia greu baixar i perdre aquella magnífica vista.

Abans d'arribar a la *furgo* topem amb el pantà d'Ossue; aigua gelada cristal·lina enmig de muntanyes. Sense cap dubte es mereixia una petita banyada per recuperar-nos del "tute". Va ser també un bon moment per reflexionar:

La unió, l'amor que ens fa viure, la força i la valentia de la meua parella, els nostres 2 fills: el petit Marçal que ens va deixar i la Dúnia, l'ànima i la força del dia a dia, dels dies tristos i de ràbia, les trobades amb el grup de dol i amb altres pares, el nostre futur, la família, els bons moments de la feina, els companys/es que hem pujat i escalat a Santa Brígida i dels indrets que hem compartit, l'escalada amb gel i roca.... i evidentment d'aquest passat més recent. Com pot ser que en poques hores et pot canviar tant la vida radicalment: la pèrdua d'un fill i en pocs moments veure la teua parella a les portes de la mort... T'aixeques feliç, orgullós i valent, esperant el nostre fill i de cop estàs desconcertat, a punt de perdre-ho tot... No ets ningú, no som res!

Amb el temps veus que la vida té un altre sentit; el valor del dia a dia, del moment, de les petites coses són grandíssims tresors... La nostra dura experiència em fa veure-ho tot diferent, cada dia una batalla. Hem après i ens hem enfortit, però tot és molt dur. No sóc el d'abans... em falta una part del meu cos..

Veus com les muntanyes, corredors, vies d'escalada són intactes, continuen amb l'encant de sempre. Nosaltres, sigui pel que sigui, canviem i ens passen un munt de coses a la vida. La muntanya la podem gaudir, però també és un camí d'obstacles i somriures, quan menys t'ho esperes estàs davant el perill o un imprevist... però com diu un alpinista: "Després d'una tempesta sempre surt el sol."

Penso que cal lluitar, no mirar enrere, enfrontar-nos a les pors i tenir nous propòsits. Un dels aprenentatges que he fet aquest darrer any és constatar que la unió de la parella, de la nostra filla i de les persones que tens al teu costat dia a dia és la clau per seguir endavant. Igual que la muntanya, per mi



no importa explicar del que he arribat a fer, el que més m'importa és el com. Els companys que t'ajuden, el que t'assegura la corda, caminar al mateix ritme, els que pateixen per tu, el que corrents o escalant t'escolta... Rebre confiança m'ha donat molts ànims i optimisme. La pròpia muntanya i l'escalada també m'han ensenyat a ser molt més fort per tirar endavant i treure'm la ràbia i la tristesa de sobre. Durant la sortida dels alps de l'estiu passat i aquest darrer any ho he tingut molt clar.

Bufo i torno a posar el cap dins l'aigua gelada. Dins la *furgo*, deixant enrere el Vinhamala, estem contents del que hem aconseguit i dels bons moments junts. Em ve la pinzellada del mal record de l'última vegada dins la cova, ara al revés cap a casa molt contents i satisfets. A mig camí ens parem per dinar de pícnic i riem de les anècdotes viscudes.

Sobre les 10 del vespre arribem a Amer i allà m'esperaven amb unes grans abraçades les meves nenes davant de casa; no podia tenir una millor rebuda. Per a la Dúnia, un altre petit detall de Gavarnie.

Crec que el dia a dia és igual que la muntanya, hi ha pujades i baixades. Tot té el seu temps d'espera i el seu moment, però mai hem de perdre les ganes de lluitar, enfrontar-nos al que faci falta i sobretot gràcies a l'immensa ajuda i el suport dels que t'estimen.

Amunt i endavant, perquè al final sempre hi ha una bona recompensa. Salut!

Jordi Rabionet

Quatremils al Mont Rosa

En ple estiu costa preparar la motxilla i omplir-la amb els guants, el *gorro*, el folre polar més gruixut, les samarretes tèrmiques, la jaqueta de Gore-tex... però és indispensable per poder anar als Alps, a la vessant italiana del Mont Rosa, i no haver de patir... i aquesta vegada ho agraïrem de veritat.

El 18 d'agost, diumenge, en Paco surt a mig matí d'Amer i recull primer a l'Albert a la Celleria i després a en Tavi a Girona per tot seguit enfilat l'auto-pista i arribar, ja entrada la nit, a la vall de Gressoney. El camí s'ha fet llarg i a més ens ha enganxat la pluja, però la companyia i els objectius que tenim al cap per als propers dies ens ajuden a portar-ho amb dignitat. Finalment podem dormir, a peu de carretera i dins la *furgo*: quin gran invent!

Ens llevem amb un dia assolellat de manera que, amb il·lusió, seguim el clàssic ritual: vestir-nos, calçar-nos les botes, empastifar-nos de crema solar, repartir entre tots el menjar i les barretes energètiques, comptar els mosquetons, les bagues i els claus de gel... i al final sobretot repassar que no ens deixem res. Però mentrestant ja surten els primers núvols. De fet, la previsió no era gens bona i, una vegada més, els meteoròlegs l'encerten perquè, al cap de deu minuts de caminar, cauen les primeres gotes (i un bon ruixat al cap de poc) que ens obliguen a protegir les motxilles i posar-nos el *gore*. Per sort, la pluja s'atura i podem anar pujant a bon ritme fins a arribar al refugi Quintino Sella que, després d'una aresta rocosa i aèria, ens apareix sobtadament d'entre la boira, just en el moment en què la pluja torna a caure amb força... hem estat de sort!



Ens instal·lem en l'acollidor refugi i matem les hores xerrant, fent fotos, passejant pels voltants... fins a l'hora de sopar, el moment en què compartim amb altres muntanyencs les previsions i les rutes per a l'endemà: la majoria tenen previst fer el Castor com nosaltres. I àpali, a dormir amb una lleugera *caparassa* a causa de l'alçada (3.584 metres). I entre son i son anem sentint com el vent comença a bufar cada vegada amb més força i, entre somnis, anem pensant en la prevista ascensió final per una aresta... complicada amb aquesta ventada.

Sona el despertador i continuem sentint el vent, però, com aquell que no vol la cosa, esmorzem, ens equitem i ens encordem. Deixem el recés del refugi, i el vent i el fred es fan notar, ara que portem tota la roba d'abric posada és quan recordem per un moment la calor gironina.

La cordada de tres va pujant, tots sincronitzats amb pas lent però constant i sovint observem els cims intentant endevinar la intensitat de la ventada en la carena final. Cada vegada més a prop, la meteorologia ens regala finalment un dia esplèndid que ens permet gaudir de l'aresta de neu final abans d'arribar al cim del Càstor (4.223 metres): vent, fred, sol i, sobretot, una vista magnífica cap el Cerví, Zermatt, els cims del massís del Mont Rosa... i tot acompanyat d'una estelada (of course)!

El descens és curt i l'allarguem per gaudir-ne més. També sabem que el dia se'ns farà llarg al refugi: menjar, passejar, tirar fotografies, mirar mapes, fer algun son, visitar el mòdul dels sanitaris... ja arriba el sopar i altra volta a dormir. Aquesta nit millor: no fa vent i el nostre cos ja està més acostumat a l'alçada.

El despertador altra vegada, uff... en Tavi es queixa: un mal gest, baixem a esmorzar i ens preparam per la jornada, avui toca canviar de refugi. Però el mal gest té conseqüències: dolor, força dolor, caminar coix,



molt coix... continuem i sortim encordats tots tres.

Mitja hora després... impossible, no es pot continuar amb el que sembla un pinçament del nervi ciàtic. Encara estem prop del refugi i en Tavi retorna, l'Albert i en Paco tiren cap amunt... ens retrobarem a la tarda a la furgoneta.

La cordada gaudeix plenament de la travessa. Fan cim plegats al Naso del Lyskamm (4.272 metres) després de superar el Paso del Naso, una placa de gel d'almenys 45 graus i que fa patir de valent els bessons i agrair la decisió d'haver finalment agafat dos piolets per persona. De nou, un dia esplèndid i unes vistes precioses, la travessa de la glacera de Lys, l'arribada al refugi Gnifetti i el descens fins a Staffal es fa llarg, però molt gratificant pensant en l'èxit de la sortida.

Mentrestant el descens per l'altre costat esdevé molt penós... i llarg, molt llarg. Però finalment l'arribada al cotxe i el descans millora la situació i a mitja tarda ja tornem a estar tots tres junts.

Què fem ara? Primer, dutxar-nos: busquem un càmping i ens posem sota l'aigua calenta... en sortim com nous! I ara, carretera i manta fins a Chamonix... arribem a temps per celebrar-ho plegats: una, unes bones cerveses i una fondue per acabar compartint plegats no solament aquesta exquisida menja *savoyarde* sinó el munt de records, sensacions, frases, mirades, gestos, vistes... d'aquests dies que hem passat junts. I ara a la furgoneta a dormir... en poca estona, els tres ja somniem, cansats, tornar a aquesta mateixa zona l'estiu vinent! Ens han quedat tants cims per trepitjar i tantes sensacions per compartir!

Tavi, Albert i Paco

El meu primer corredor de gel: Canal Estreta



Diumenge, 26 de maig (última canal abans no es fongués el gel per celebrar l'aniversari d'en Jordi).

Tot a punt, equipats i encordats a peu de via. Quina il·lusió!



Cordada de tres, l'Albert a davant, en Jordi al mig i jo al final. Ells patien per mi, però jo estava molt segura amb ells dos a davant. S'ha de dir que no em van explicar que les condicions de la canal eren més complicades del previst fins que vam ser a dalt.



Clava els piolets fort! Sents? Pica fort amb els grampons! Vas bé? Tens por? I... para de fer fotos i estigues pel que has d'estar! (només us dic que amb un piolet a cada mà, amb un pendent de 60° de 220m, vaig fer 68 fotos)



Ens assegurem en un pont de roca, però de gel (se'n deu dir un pont de gel?) mentre l'Albert es troba amb una placa complicada i decideix posar-hi un cargol de gel.



Quan jo vaig arribar en el punt del cargol em van dir:
- Irene, treu-lo!
- Mmm...val, però és que no se'm claven els grampons! I els piolets em rellisquen!
- Pica fort! Afanya't, que estic molt malament aquí dalt. Vinga picar amb els grampons i piolets per



Continuem amunt, quan els dos grampons em rellisquen per la placa i em quedo aguantada només pels piolets. M'espanto i deixo anar un crit, però el primer que pregunto a en Jordi és: *Ho ha vist, l'Albert?* (pensant que no m'hi voldria portar més, patidor com és). I en Jordi, amb tota la calma del món, em va tranquil·litzar. Els meus peus van parar de voleiar i quasi rasant el gel amb les dents em vaig poder incorporar.

no rodolar avall, intentant coordinar braços i cames, cada vegada més cansada.
- Saps com es treu, no? L'Albert t'ho ha explicat a baix?
- Doncs no, i hagués sigut un detall! Però si és un cargol, es deu haver de descargolar, imagino... tampoc hi deu haver gaire misteri.
I començo a descargolar i descargolar, giro amb força i el cargol surt disparat, vola pels aires i comença a rodolar canal avall fins que el veiem desaparèixer. Ups... (em sonava que eren molt cars), em mataran, penso!

Breus

NOUS/VES SOCIS/ES:

Rabasseda i Matabosch, Carme	278
Pujol i Prat, Josep	862
Casas i Iglesias, Pilar	863
Compta Portas, Jordi	864
Casellas Gispert, Octavi	865

PRIMERA ACTIVITAT DEL 2014: Sortida a la neu

El dia 18 de gener farem la tradicional travessa Vallter-Costabona. Aquest any la vam programar dues vegades i la vam haver d'anul·lar per culpa del mal temps. Serà una sortida apta per a tothom. S'aconseja tenir una mica de preparació física. Anima't i apunta't!

ES BUSQUEN PADRINS I PADRINES PELS NOSTRES CAMINS!!!

Si estàs interessat/da, envia un correu al grup.

OBRES I SERVEIS DEL GRUP A LA VOSTRA DISPOSICIÓ

Hem comprat dos parells de grampons nous per tal que els socis que ho sol·licitin els puguin utilitzar aquest proper hivern.

El grup Esquelles continua amb les millores del refugi de Santa Brígida. Actualment podreu trobar un armari nou a la cuina, i les rajoles i cortines canviades.



ENCESA DE L'ESTRELLA DE SANTA BRÍGIDA

Dimarts 24 de desembre, a 2/4 de 6, al camp de futbol, per a qui vulgui pujar a Santa Brígida a encendre l'estrella.

QUOTES I TARGETES FEDERATIVES 2014

Durant el mes de gener es farà el cobrament de la quota de soci 2014. Per notificar qualsevol canvi (comptes bancaris, baixes, etc.), poseu-vos en contacte amb en Paco Samblàs fsamblas@xtec.cat o el 636345706. D'aquesta manera ens podem estalviar el cost de rebuts retornats. Moltes gràcies.

Podeu consultar els preus de les diferents modalitats de les targetes federatives a www.esquelles.org

COL·LABORACIONS

El grup Esquelles col·laborarà amb les 24hores de muntanya organitzades pel CEO el proper 11 de gener. L'Albert Planagumà i en Jordi Rabionet faran de guies del tram que passa per la zona d'Amer.

AL MAL TEMPS, BONA CARA

La passada ruta nocturna es va haver d'anul·lar per mal temps.



Arribant a dalt sentia com reien del cargol rostos avall i de la meva patinada espectacular (que jo no n'era conscient, però es veu que ho va ser, tan espectacular com perillosa)



Gràcies, nois! Ha sigut genial. Quan repetim?

Ah, sí, un petit detall de res... el cargol que vaig llençar pels aires val uns 50€, que un cop a baix van anar a recuperar pujant uns bons metres amunt fins a trobar-lo. Sort!

Irene

El repte: creuar la Costa Brava nedant

Sí, sí! Ho heu llegit bé, nedant. Sóc amant i practicant de la natació en aigües obertes. Des de fa molts anys que practico aquest esport, el qual m'ha portat a nedar per mars, rius, pantans, llacs, canals... per tot Catalunya, també per Espanya i algunes vegades per Europa.



Ja feia molts anys que el meu amic Quim Bofill i jo en parlàvem, de la possibilitat de nadar *Non Stop* des de Portbou fins a Blanes, tota la Costa Brava, cosa que amb el temps va esdevenir un somni. No ha estat fins a aquest mes de setembre de 2013 que s'han reunit totes les condicions favorables per poder fer realitat aquest somni.

Han estat 14 dies (del 16 al 29 de setembre) i aproximadament uns 200 km molt intensos, molt durs i nedant per un mar canviant, salvatge amb fortes onades i mar de fons, fent honor al seu nom, Costa Brava.

Aquesta aventura ha estat molt rica en tots els sentits: hem conegut llocs on no havíem estat mai, hem nedat sota tot tipus de condicions, algunes d'elles perilloses i en què mai abans no havíem fet, hem pogut gaudir d'un entorn immillorable i hem viscut un munt d'experiències i vivències que mai podrem oblidar.

Durant aquest dies hem estat capaços de vèncer moltes adversitats, des de picades de medusa només sortir de Portbou el primer dia i arribant a Blanes l'últim dia o durant moltes estones travessant bancs que feia impossible esquivar-les! Sort que aquestes no picaven!

Durant la primera setmana la tramuntana es va fer notar amb ràfegues de vent que superaven els 28 nusos i que aixecaven onades de 3 a 4 metres, mentre ens trobàvem per la zona del cap de Creus, fent impossible avançar més aquell segon dia, perquè era molt perillós i nedant finalment 1 hora 30 minuts. Comparat amb el dia anterior, durant el qual vam fer 16 km i vam nedar 4 hores, se'ns va fer molt curt. Però igual de dur i amb la mateixa satisfacció. I una segona setmana en què el vent del sud es va despertar i el vam tenir en contra, i feia que les etapes d'aquests dies fossin molt dures i més llargues del que ens hauria agradat, com l'etapa de Sant Feliu de Guíxols a Tossa, en la qual després de 13 km i 3 hores 40 minuts vam arribar a la platja molt cansats.

Vam tenir algun contratemps mecànic després de nedar més de 6 hores en la quarta etapa: se'ns va espatllar la barca, la qual sempre dúiem de suport, cosa que ens va fer arribar al port de Roses gairebé de nit i remolcats per una embarcació. Finalment la reparació va ser senzilla i el dia següent ja estava tot arreglat i vàrem poder tornar a l'aigua per fer la següent etapa.

També en ocasions hi ha hagut moments difícils com travessar tot el golf de Roses des de cap Norfeu fins a les Illes Medes: després de 3 etapes vàrem aconseguir arribar, però ens va suposar un desgast físic i mental molt gran, perquè



2a Etapa: Cap de Creus amb onades i molt vent.

vàrem nedar a 3 o 4 milles de la costa, distància a la qual no estàvem avesats: vèiem aigua per tot arreu i no arribàvem a la costa sinó en punts al mig del mar i on a través del GPS marcàvem la latitud i longitud: lloc d'inici del dia següent. Normalment solíem anar més arran, entre 50 o 200 metres de la costa, i acabàvem les etapes arribant a la platja.

Però també hem viscut moltes anècdotes divertides i agradables, com poder veure tota mena d'animals aquàtics com dofins, mantes, tota classe de peixos petits i moltes espècies de meduses.

També hem pogut gaudir del relleu de la costa veient a mesura que anàvem avançant els diferents colors de les pedres, més fosques al nord i més rogenques i clares al sud, així com les parets verticals i eruptes que des de l'aigua s'alçaven gairebé fins al cel: t'adones que ets molt petit i de la grandesa d'aquests paratges.

Grans passejades en barca per anar al lloc de sortida o per tornar a Sant Antoni on des del 5è dia estàvem instal·lats, moments en els quals po-



Parada. Avituallament cada 30 minuts, Manel Arnau, *Simonich* (caiac).



díem gaudir de les sortides, de les postes de sol i del paisatge. I on aflo-raven tota una barreja de sentiments; quan acabàvem etapa cansats i alhora satisfets i contents pel que havíem aconseguit, ja quedava una mica menys i quan començàvem una altra etapa amb moltes ganes i il·lusió.

Visita sorpresa d'un gran esportista i gran persona Arnau Julià, que va decidir acompanyar-nos i fer de caiaç de suport en l'etapa de Sant Feliu a Tossa, alhora ens va animar i els seus consells van ser ben rebuts. I ens va confessar que llàstima que això de l'aigua no està fet per ell, si no també ho faria, ja que era un repte molt *xulo*.

L'arribada a Blanes i finalització del repte va ser en realitat en l'etapa 13: va ser molt emotiva i íntima. En el moment d'arribar a terra un cúmul d'emocions van sortir, ens van caure les llàgrimes, ens vam abraçar i vam cridar: "Ho hem aconseguit!" Mentre recorriem els metres finals molts pensaments van arribar al meu cap: lluny quedava Portbou, molts quilòmetres, moltes hores dins el mar, el patiment dels últims dies en què el mal de panxa i la lesió al turmell m'ho van posar una mica més



Arnau Julià caiaç de suport. Sant Feliu de Guíxols.

difícil... però tot això es va oblidar i va donar pas a l'alegria. Encara no n'èrem del tot conscients, però havíem aconseguit una fita històrica: vàrem ser els primers a creuar tota la Costa Brava per etapes; mai ningú ho havia fet abans. De ben segur que hem creat un precedent.

El dia següent vam fer una etapa més, aquesta va ser curta però molt intensa, durant la qual es tractava de gaudir. Vam arribar a Sa Palomera, on vam celebrar l'èxit. Allà vam compartir amb tots els seguidors, amics i familiars que ens havien donat suport durant tots aquest dies.

Per nosaltres va ser també molt emotiu: no ens esperàvem veure tanta i tanta gent que ens esperava a peu de platja.

Per acabar voldria destacar el suport de tota la gent que ens va seguir, que també va ser fonamental per assolir l'objectiu. De fet, van formar part del repte, ja que ens van animar sempre i en moments difícils pensàvem en ells. **MOLTES GRÀCIES.**

Agrair també a en Manel Arnau, *Simonich*, que el primer dia ens va fer de caiaç de suport.

I a tot l'equip: Carles Alonso (comunicació), Jos Carreras (coordinador), Armand i Toti (patrons) i Eli i Anna (físios).

Convertir un SOMNI EN REALITAT no és fàcil, però val la pena intentar-ho. Amb il·lusió i amb ganes es pot aconseguir i el resultat és aquest: un sentiment indescriptible i sobretot... **FELICITAT!**



Últim dia: La celebració a la platja de Blanes.

Aquestes varen ser les etapes:

- Etapa 1: Llançà - Port de la Selva
- Etapa 2: Port de la Selva - Punta Molí (cap de Creus)
- Etapa 3: Punta Molí - Cadaqués
- Etapa 4: Cadaqués - Sant Pere Pescador
- Etapa 5: Sant Pere Pescador - L'Escalà
- Etapa 6: L'Escalà - Illes Medes
- Etapa 7: Illes Medes - Begur
- Etapa 8: Begur - Llafranc
- Etapa 9: Llafranc - Sant Antoni
- Etapa 10: Sant Antoni - Sant Feliu de Guíxols
- Etapa 11: Sant Feliu de Guíxols - Tossa de Mar
- Etapa 12: Tossa de Mar - Lloret de Mar
- Etapa 13: Lloret de Mar - Blanes
- Etapa 14: Blanes-Blanes

Més informació al Facebook; **EL REpte: CREUAR LA COSTA BRAVA NEDANT.**

David Rodríguez Pavón

Camí dels Bons Homes



Vall de la Llosa a la Cerdanya i refugi de Montmalús a Andorra

Excursió molt recomanable. Deixes el cotxe a la casa de pagès coneguda com a Can Jan (Coborriu de la Llosa - Viliella) i t'endinses a la vall de la Llosa, preciosa i amb uns paratges increïbles (ruta Camí dels Bons Homes). Després de caminar durant 2/3 hores arribes a la cabanya dels Esparvers, des d'on pots dirigir-te a la vall de Vallcivera, cap a la Portella Blanca d'Andorra, o bé pujar al magnífic estany de Montmalús, ja en terres andorranes. Aquí trobem una cabanya refugi sense guardar molt ben condicionada, fantàstica per passar una nit.

Josep Panosa

Allotjaments del Camí dels Bons Homes al vostre servei

Et lleves aviat, fas una etapa amb molt desnivell, plou, va baixant la temperatura, es fa tard i quan per fi arribes a l'allotjament..."Ho sentim, la cuina ja està tancada; obrirem d'aquí a 3 hores per sopar."

Per evitar situacions com aquesta, el Consell Regulador del Camí dels Bons Homes va impulsar, el maig passat, un procés de millora i certificació de la qualitat dels allotjaments que es troben propers a aquesta ruta.

El Camí dels Bons Homes, esmentat de trasantó en la proposta que ens fan arribar en Josep i família, és el GR-107, sender de Gran Recorregut d'uns 200 km que uneix el santuari de Queralt, a Berga (Cerdanya) i el castell de Montsegur (Arieja, França). Aquest sender, que es pot iniciar fent la variant que uneix Solsona amb Gòsol, ressegueix les rutes de migració utilitzades pels càtars, o Bons Homes, en la seves fugides de la inquisició.

Aquest itinerari està concebut per fer-se en tres modalitats: a peu, en BTT i a cavall. És a dir, la senyalització, la cartografia, la definició de les etapes, les informacions que ens ofereixen des

del web de referència, etc. contemplen sempre aquestes tres tipologies d'usuaris. Per donar resposta a les necessitats específiques que poden tenir les persones, les bicicletes i els cavalls que recorren el Camí dels Bons Homes, cal també la complicitat dels allotjaments, per això, la passada primavera es va posar en marxa un procés d'assessorament a aquelles empreses que, a partir de la millora dels seus serveis i instal·lacions, volguessin accedir al distintiu *Acollim ciclistes*, *acollim senderistes*, *acollim genets*.

Els establiments que ara compten amb aquest distintiu (càmpings, refugis, hostals, hotels, etc. de gammes ben diferents) es caracteritzen per adaptar-se a les necessitats d'aquests col·lectius, com per exemple: acceptar reserves per una sola nit, facilitar un lloc per rentar i assecar la roba (gratuïtament), facilitar menjars fora d'horaris habituals, conèixer l'estat i les incidències de les etapes del Camí properes al seu allotjament, tenir informació meteorològica actualitzada, disposar d'una biblioteca amb informació sobre el catarisme (des de rutes a gastronomia), etc.

En el cas dels establiments distingits amb *Acollim ciclistes*, disposen d'un equip bàsic de reparació de bicicle-

tes, un espai tancat on deixar-les i informació sobre tallers de bicis, entre d'altres. En el cas del distintiu *Acollim genets*, els establiments asseguren un espai per tancar, alimentar i rentar els cavalls, així com disposen també, entre d'altres, d'informació de serveis veterinaris de la zona.

Així que, si us animeu a fer el Camí dels Bons Homes, o qualsevol altra ruta, tingueu sempre ben present que, a part de la bellesa del paisatge, l'interès de la ruta o la companyia, un allotjament obert a cobrir les nostres necessitats pot fer que l'activitat surti realment rodona!

Podeu consultar aquests allotjaments a: www.camidelsbonshomes.com/serveis.htm



Sobre el terreny, podreu identificar aquests establiments perquè disposen d'una placa identificativa al seu exterior

Aquesta és una secció nova que té per objectiu implicar els socis i sòcies més joves de l'entitat amb el butlletí; a l'anterior *Batall* us vam proposar uns dibuixos per pintar i aquesta vegada

han estat 3 socis els que ens han fet arribar els següents entreteniments.

Moltes gràcies, Pau Salvà, Enric Trà-fach i Ona Bassà!

Esperem continuar rebent les vostres col·laboracions a esquelles@hotmail.com o a qualsevol membre de la junta.

Sopa de lletres futbolística

Busca a la sopa de lletres 8 noms de jugadors de futbol que juguen a la Primera Divisió:

T	B	A	N	E	Y	M	A	R
I	L	L	Y	A	Z	C	E	O
S	M	E	S	S	I	R	N	N
C	I	X	C	P	A	U	E	A
O	K	I	V	I	L	L	A	L
C	E	S	D	O	A	O	R	D
K	O	K	E	B	P	A	U	O

El nostre poble: Amer

Descobreix quina és la resposta correcta.

1. Lloc d'Amer on hi ha moltes llambordes i porxos: _____
2. Festa que se celebra a Amer el 1r diumenge de febrer: _____
3. Dansa més important de la vila d'Amer: _____
4. Riu que passa per Amer: _____
5. Quin significat té 11 de setembre? _____

Acudits,

per no perdre mai el riure...

Era un alumne tan trempat, tan trempat, tan trempat, que quan el professor esborrava la pissarra, ell esborrava els apunts de la seva llibreta.

A la classe de llengua, la professora fa un control oral:

- Cristina, diga'm dos pronoms.
- Qui, jo?
- Molt bé!

Uns nens van a la fira i entren a la Casa de la Por. De sobte, surt el comte Dràcula i li pregunta a una nena:

- Nena, et faig por?
- No, gràcies, senyor! Ja en tinc molta.

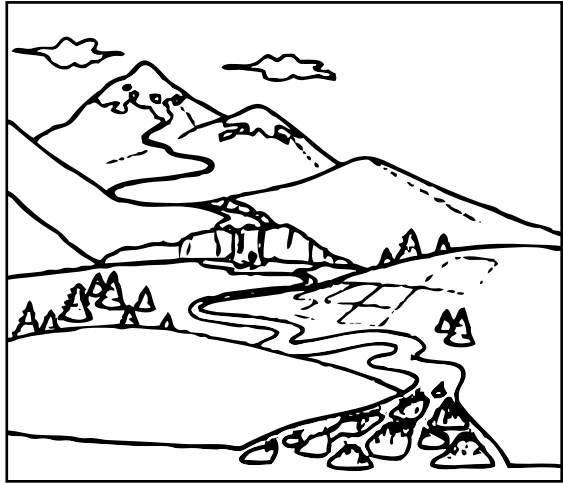
Un policia para un nen que va conduint i li diu:

- Permis per conduir?
- Sí, me l'ha donat la meva mare abans de sortir

Font: revista *Como tú*, traduïts per Ona Bassà.

Parts d'un paisatge

Situa en el següent dibuix les principals parts d'un paisatge: cim, vessant, vall, plana i muntanya.



RESPOSTES

- El nostre poble: Amer
1. Plaça
 2. Apic de Santa Brígida
 3. La sardana de l'alcalde.
 4. El riu Brugent
 5. La derrota del 1714
- Sopa de lletres:
- Messi, Alexis, Neymar, Ronaldo, Bale, Isco, Villa i Koke.

ESQUELLERINCS



ARIANNA CARBONÉS MITJAVILA.
Sòcia 852. Teide, agost 2013



EIRA ARNAU ROURA. Sòcia 853
Santa Brígida, desembre 2013



AINA PRENAFETA PANICOT.
Sòcia 843. Ulldeter, octubre 2013



QUIRZE JUNQUERA i SERRAT.
Soci 850. Palamós, desembre 2013.



AZALAIS CODINA PARRA. Sòcia 838
Gorgues de Sant Jaume a les Fenulledes, estiu 2013

FINS ON ARRIBEN ELS ESQUELLES?



Òscar Termens i Jordi Rabionet
Matagalls -Montserrat



Mariona i Aniol Samblàs
Zermat



Júlia Colomer i Josep Fontàs
Montaña la Caldera (Fuerteventura)



G E A E
GRUP EXCURSIONISTA
AMERENC ESQUELLES