



e1

batall



número 153
BUTLETÍ
ESQUELLES
juliol 2014

Índex

Editorial	3
Batalletes	3
Activitats GEAE 2013	
• Muntatge de l'estrella de Nadal	4
• Encesa de l'estrella	4
• Portada del pessebre: Cabrera	4
Activitats GEAE 2014	
• Sortida a la neu: Vallter-Costabona	5
• Aplec de Santa Brígida	5
• Sortides	
"Coneguem els nostres camins"	6
• Un aniversari com els d'abans	8
• Sortida Naturalista	9
• Marxa de les ermites	10
• Ruta als Pirineus	11
• Memorial Pere Fontàs	11
La Junta informa	
• Assemblea ordinària	12
• Breus	12
• Un-Dos-Tres Televisió del Ripollès gravant! Caminant per Catalunya	13
Alta muntanya	
• Canal Central: Gra de Fajol	14
• I per fi, cap a l'Infern!	15
Racó poètic	15
Col·laboracions	
• Consells bàsics per preparar una ruta	16
Tot un món	
• Un cap d'any diferent!	18
Esquellerincs	19

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: Miquel Tráfach · 12-07-2014 Pedraforca

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

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

Dia 26.

Coneguem els nostres camins

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

NOVEMBRE

Dia 30.

Coneguem els nostres camins

DESEMBRE

Dia 21.

Portada del pessebre

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

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

Ja entrat l'estiu, el grup Esquelles comença les vacances igual que la majoria de vosaltres. Unes vacances ben merescudes si ens fixem amb tot el grapat de sortides que hem organitzat i totes les activitats culturals en les quals hem col·laborat!

Aquest curs hem acabat la temporada amb la travessa al Pedraforca, una sortida amb una elevada participació d'amerencs joves, socis de tota la vida i també molta gent de fora.

Ens agrada arribar a diferents públics, poder compartir les nostres excursions amb amics i companys de sempre però també amb persones menys properes, persones que participen en les sortides acompanyant un amic o simplement perquè se senten atretes per les activitats que fem.

Si la *Marxa de les Ermites* i la *Sortida als Pirineus* ens permeten arribar a nous excursionistes, els *Coneguem els nostres camins* ens ajuden a consolidar la participació dels nostres veïns més propers.

Els "Coneguem" es van instal·lar a la nostra programació trepitjant fort fa dos anys i han continuat amb una participació prou bona tenint en compte que són mensuals. Han estat sortides matinals que han ajudat a conèixer el nostre territori, a estimar l'entorn d'Amer, a mantenir els camins nets, a promoure l'esport entre els amerencs més mandrosos, fins i tot, potser alguns de vosaltres us heu aficionat a caminar habitualment gràcies a aquestes sortides. Tots hem descobert racons que desconèixiem i que de ben segur intentarem tornar a trobar revisant les rutes del llibre *Per camins i corriols* o fent memòria dels llocs per on hem passat. Els que esteu més al dia, potser us haureu gravat els tracks i tot.

Acabarem l'any amb l'última sortida prevista amb aquest format. De fet només en queden dues de programades: una l'octubre i l'altra el novembre. A partir d'aquí, caldrà reformular la proposta i veure com s'enfoca a partir del 2015. Esperem poder-ho explicar amb pèls i senyals al proper Batall.

Mentrestant gaudiu de l'estiu, camineu, correu, escaleu, descobriu nous paisatges i, si us ve de gust, compartiu-ho amb nosaltres a través d'un escrit o una fotografia.

Consell redactor

BATALLETES

Qui és qui?

A la solució trobareu els noms de les persones de la foto, però en manquen tres... Ens ajudeu a descobrir qui són?! Envieu la resposta al correu dels esquelles!



Campament social a Sant Gregori, 1984

Fila de dalt, d'esquerra a dreta
(persones dretes): Maria Dolores Fontàs, Pilar Fontàs, Lurdes Casacuberta, Jesús Codina, (incògnita), Lluís Bosch, Carme Fajó, Irene Bosch (a coll), Montse Casacuberta, Salvador Culler (darrera), Francesc Guitart, (incògnita), Joan Domènech, Santi Fontàs.
Fila de baix, d'esquerra a dreta
(persones assentades): Pere Babot, Neus Babot (a la falda), Jordi Soler, Jordi Babot, Carles Capdevila, Xevi Carbonès, Santi Arorix, Mercè Casacuberta, Xevi Ciores, (incògnita), David Rodríguez, Alba Serra

SOLUCIÓ

Muntatge de l'estrella de Nadal

15 de desembre

Més d'alguna persona s'haurà preguntat algun cop "Com s'ho fan per posar l'estrella de Nadal allà a Santa Brígida i que sigui tant visible des del poble?". I "Com és que cremi unes poques hores a la nit" o "Com se'ls va ocórrer l'idea de posar-la a Santa Brígida?".

Bé, començarem a contestar preguntes. Una seria: "Com se'ls va ocórrer?". Doncs la cosa va anar de la següent manera. Ja feia temps que algú anava dient "I si muntéssim una estrella a Santa Brígida?". Sempre hi havia les mateixes respostes: "És impossible que es pugui veure des de tant lluny!", "Com ho farem aguantar?"... Fins que va arribar un dia en què hom va dir: "Sempre diem el mateix, però mai ho intentem". I quina idea tens per fer-ho?". "Jo agafaria una tira d'aquests tub que es fa servir per Nadal per adornar els fanals del poble i ho provaria". I l'altre: "Que no ho veus que no es veurà! És impossible que es vegi!". I jo: "Provem-ho i ho sabrem. Jo veig que qualsevol llum a la nit es veu". "Sí, però és molt lluny, no funcionarà".

El cas és que vàrem anar a ca l'Arimany a comprar un tros de tub, ens va explicar com funcionava i un vespre a provar-ho s'ha dit. Uns eren al poble per veure si es veia i els altres vàrem anar a Santa Brígida, vàrem engegar

el motor i a fer llum s'ha dit. Com que en aquells moments no hi havia mòbils, vàrem haver d'esperar a baixar al poble per saber el què. "Nois, es veia perfecta". "Doncs ja ho tenim". I així va ser com va començar tot. Vàrem comprar la quantitat de tub que creiem que feia falta i el malaurat Lluís va fer un disseny (el primer any no era igual que l'actual, la cua era més senzilla). Parlant d'en Lluís, quan posem l'estrella sempre recordem el gran artista que era i la quantitat de coses interessants que va fer per al grup. Sempre el tindrem en el nostre record.

L'estrella està enganxada a la façana de l'ermita i tenim uns tacs posats fixos dibuixant tots els angles de l'estrella. Així, quan arriba el dia de muntar-la només hem de col·locar l'escala i anar posant el tub enganxant-lo amb brides, començant per dalt i després cal anar buscant el tac corresponent. Sempre hi ha aquella petita discussió: "Ara va aquest, no?" i "Jo crec que primer va allà...", però sempre acabem col·locant-la bé. Comença per les cinc puntes deixant l'última per acabar, després ve la cua que surt i acaba al mig, i finalment es tanca l'última punta que arriba altre cop a la finestra. Un cop acabat, comprovem que funcioni i llestos.

Sobre l'última pregunta, l'estrella funciona amb el generador (grup elec-

trogen). Per tant, vol dir que cada dia hem d'agafar una garrafa de gasolina i buidar-la al dipòsit del generador (com més gasolina, més estona tenim estrella). S'engega el generador i quan la gasolina s'acaba, s'acaba l'estrella.

Ara us direu "Quin pal cada dia pujar allà dalt a encendre l'estrella!". Doncs bé, tampoc ho és tant perquè ens ho repartim. Fins i tot ens fa il·lusió, és tot un espectacle estar allà dalt i veure com s'il·lumina tot el nostre bonic poble amb totes les seves llums als nostres peus.

Us recomano que si algun cop teniu ocasió de pujar-hi, no us ho perdeu.

Josep Fontàs

Encesa de l'estrella

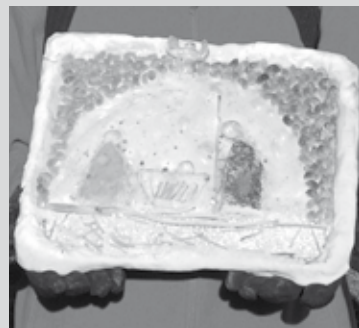
24 de desembre



Portada del pessebre: Cabrera

22 de desembre

Participants: 70



Sortida a la neu: Vallter-Costabona

18 de gener

Participants: 22

El vent ens va fer girar cua i no ens va permetre de fer la travessa i arribar al cim del Costabona, però tots la mar de contents cap a casa.

Durant la setmana estàvem pendents dels temps meteorològic: deien que aguantaria al matí, i també sabíem que hi havia poca neu, només fins al coll de Mentet. Hi havia una bona llista d'apuntats, la majoria jovent amb molta il·lusió. Tot plegat ens va donar ànims per tirar endavant la sortida.

El grup era molt unit i sincer; per a qualsevol dubte que hi havia a l'hora de posar-se per primera vegada els grampons hi posaven un toc de gràcia. Tots units i a un ritme assequible per a tothom amb unes molt bones condicions de la neu, vam arribar al coll de Mentet amb ràfegues de vent de 60-80 km: era impossible continuar la travessa. Vam baixar cap a l'estació de Vallter. Abans d'esmorzar hi havia motivació dels participants, i vam decidir d'anar fins al refugi vell



de Vallter. L'esmorzar va ser just... teníem al davant una cortina de vent i neu. Ràpid agafem cotxes i cap a Setcases a fer una bona tassa calenta.

Vam estar molt contents de la bona participació i que la majoria estaven contents d'experimentar per primera vegada caminar per la neu, i van aprendre una bona lliçó: la muntanya mana i cal saber renunciar-hi, i sentir que volien tornar-hi fa venir moltes ganes de pensar en la propera. Als membres de la comissió ens va saber greu fer una ruta molt curta: el grup s'ho passava bé i de riure no ens vam

quedar curts i de conèixer-nos entre tots... en general va ser una bona experiència. Per a tots!

Els organitzadors

Si voleu veure més fotos de la sortida, el soci Xavier Armangué ens ha facilitat aquest enllaç:

<https://plus.google.com/photos/+XavierArmangu%C3%A9Quintana/albums/5970375035159961793>

Aplec de Santa Brígida

1 i 2 de febrer



Ermitans 2014: Anna Puigdemont i Toni Clarà

Sortides "Coneguem els nostres camins"

DARRERES SORTIDES

Gener - Juny 2014

26 de gener (sortida 24)

Participants: 70

Ens trobem a la plaça del Monestir a dos quarts de 9 del matí... SORPRESA! Què hi fa tanta gent aquí?! Teníem previst aparcar els cotxes a la carretera de la Barroca i un cop fets els comptes veiem que serà impossible, ja que no hi haurà prou espai. Al final decidim deixar-los a l'esplanada de Sant Climent. En total haurem de caminar mitja hora més, però val la pena.

Són prop de les 9 quan comencem a caminar. Pugem a puig Dalí amb tranquil·litat i aquí decidim esmorzar. El lloc és ideal, el dia perfecte i la companyia encara més. Un cop refets continuem el camí, passant pels Tres Rocs. Alguns visiten la cova, però no ens entretenim gaire per no retardar-nos. Pla de Poriol fins a arribar a Santa Lena, visita a l'ermita i foto de conjunt obligada... bon record de la diada! Continuem el camí: la bassa, camí del Llepart, camí de les Ermites, Grau del Llop i arribem a Sant Climent a la 1h del migdia, amb la sensació que tothom va passar un bon matí!



23 de febrer (sortida 25)

Participants: 30

Comencem pel carril bici fins al pont del Pastoral. Baixem per agafar el camí Voramera que ressegueix el Ter cap a la resclosa. Aquí esmorzem i arribem fins a la punta per contemplar-la, així com el mirall que fa el riu amb el paisatge. Resulta que hi ha gent d'Amer a la sortida que no hi havia esta mai! Continuem fins a l'aiguabarreig del riu Ter i del Brugent i travessem les passes de pedra. Anem fent camí cap a Rajolet i el camí de les Brugueres. Més endavant agafem altra vegada el Voramera i arribem al final de la sortida, just al pont del Solivent. Uns quants acabem de fer el tram que arriba fins al camp de futbol: la caminada se'ns havia fet curta.



30 de març (sortida 26)

Participants: 4

Un coneguem passat per aigua!

Quan són prop de les 9 anem al monestir, plovent i convençuts que no es presentarà ningú... Doncs no! Quan arribem, la Mònica ja aparcava el cotxe i tot seguit en Rafel. "Què fem?!" La cosa pinta malament!" - "Si no es fa, jo aniré fins a la font Picant", diu la Mònica. "Què fem, Júlia?" - "Anem-hi, per què no?!" - "Podem anar fins a la gorga pel carril bici..." - "Ah! Doncs estaria bé!" - "Anem a buscar les motxilles i ens veiem a l'estació." Quan arribem a l'estació, la Mònica i en Rafel ja ens esperen. Carril bici amunt, quan som a l'altura del Colomer, ens ve a rebre una salamandra molt bonica. Seguim fins al pont de Rius i per baixar al gorg les veiem magres... quin relliscar! Però el gorg estava magnífic! Quatre fotos, un petit esmorzar i de tornada passem pel camí de la fonda, que està molt net, però el senglar hi fa de les seves. Circuit dels Peluts i altre cop carril bici. Fet i fotut vàrem caminar més que a la sortida programada! (La sortida queda ajornada per un altre dia).



25 de maig (sortida 27)

Participants: 13

Malgrat que era diumenge d'eleccions i comunions, que era una sortida de 4 hores i que el dia abans va ploure... ens vam trobar a les 8 del matí per fer-la. Deixem els cotxes prop del circuit dels Peluts i amunt que fa pujada fins a arribar a Sant Martí Sacalm, hi fem una paradeta per esmorzar i recuperar forces (que bé que s'ha posat el vi i el cafè!). Un cop recuperats continuem la ruta, ara toca tot de baixada. Passem pel Noguer de Parcers, Parcers, Terrers de Dalt, Terrers, Sant Genís i quan falten 10 minuts per la 1 del migdia arribem altre cop als cotxes. Hem de dir que tot el camí ha estat magnífic, amb una vegetació exuberant!



29 de juny (sortida 28)

Participants: 31

Tal com estava programat, ens trobem a dos quarts de 9 del matí a la plaça del Monestir, per tal d'iniciar l'última sortida de la temporada. Omplim cotxes i ens dirigim a la Font Picant, aparquem i anem carril bici amunt, en pas ferm, fins el trencant de Sant Genís. Aquí ja ens esperava un grup per fer la caminada amb nosaltres. En total fem una colla de 31 persones. Passem per Sant Genís, Terrers i Puig Gran, on esmorzem. Recuperats, baixem fins el gorg de Santa Margarida. Estava tapat i no convidava gaire a banyar-se, així que, unes quantes fotos i continuem la marxa fins al circuit dels Peluts per arribar altre cop al carril bici.

Acabem la sortida quan són un quart d'1 del migdia: acomiadaments! Alguns ens dirigim fins al restaurant Sant Marçal on uns quants valents i valentes es fan una bona remullada a la piscina i acabem amb un bon dinar. Amb gran satisfacció, ens acomiadem fins l'octubre, que hi haurà un nou Coneguem.



PROPERES SORTIDES

Juliol - Desembre 2014

26 d'octubre (sortida 29)

Amer - Santa Brígida - Puigserrador - Collet del Bruguer - Can Senaire - Pla de Poriol - Tres Rocs - Roca Bandera - Collet dels Tres Rocs - Amer.

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

Hores de marxa: 3.

30 de novembre (sortida 30)

Amer - La Berenguera - El Mont - mines de barita - Puig de les Sorres - Coll de Bou - Lloret Salvatge - Camí dels Xais - El Gallissà - Carril bici - Amer.

Sortida de la plaça del Monestir a les 8 del matí.

Hores de marxa: 4.

Josep Fontàs

Un aniversari com els d'abans

8 de maig

Un dissabte d'hivern cap a les 7 de la tarda fa un fred considerable però als excursionistes de tota la vida, i també als d'ara, no els espanta la temperatura, de manera que de mica en mica el local es va omplint amb el caliu de les persones que ens coneixem i que compartim una mateixa dèria: la muntanya.

No tothom es coneix, des de fa un parell d'estius he tingut el goig de compartir sortides als Alps amb alguns de la colla i finalment em van convèncer per afiliar-me als Esquelles, de manera que sóc ben bé un nouvingut... però, cal dir-ho, acollit com si hagués nascut al bell mig d'Amer i des de petit hagués compartit sortides i excursions amb tots els presents.

Els meus companys, en Jordi, l'Albert i en Paco, ja m'havien enredat per fer les ressenyes de les escapades als Alps... sempre és agradable de col·laborar en el funcionament de la colla... aquesta vegada van donar una volta de rosca al cargol: una projecció de fotografies (abans haguéssim dit diapositives) el dia de l'aniversari de la Colla. Evidentment vaig dir que sí immediatament, no solament perquè no sé dir mai que no, sinó perquè és tot un honor (i una feina!) fer-ho.

Vaig pensar que projectar alguns centenars de fotografies no tindria gaire interès per a la majoria i seria bastant ensopit per a tothom, sobretot si tenim present la meva condició de nouvingut a la colla. Els que tirem fotografies a muntanya sabem que a nosaltres ens agrada molt mirar-les i remirar-les però que a ningú (o quasi ningú) més s'apassiona per passar-se hores i hores gaudint de les imatges capturades.

Així doncs vaig optar per agafar un parell de fils conductors on tothom més o menys s'hi sentís identificat: l'evolució de les sortides a muntanya i les sensacions que hi trobem. El títol doncs va costar poc de trobar-lo: De la xiruca al Gore-Tex. Després venia el més difícil: seleccionar un conjunt de fotografies prou representatives d'entre uns quants milers que estan desades a

l'ordinador, una feina feixuga però que em va fer reviure molts bons moments passats a muntanya (i lògicament també algun mal moment). És un exercici que realment recomano a tothom que tingui un ampli arxiu documental.

Finalment arriba el moment de la projecció, els organitzadors ja han preparat el canó de projecció, l'ordinador... i l'ambientació: han aconseguit espatllar la calefacció per aconseguir un ambient gèlid que conjuga perfectament amb la projecció de fotografies.

Tots amb el folre polar cordat fins al coll i bellugant els dits dels peus per evitar les congelacions, anem gaudint i somrient amb l'aparició d'imatges en què ens sentim tots retratats: cansament, fred, vent, pluja, bivacs incòmodes... però companyia, sortides de sol, arribada al cim, una bona cordada, traça a la neu, descens amb neu pols...

I per acabar-ho de rematar l'Albert ens acaba de fer posar els pèls de punta amb una projecció de vídeos d'algunes ascensions de canals gelades (acabem notant encara més l'intens fred que es projecta a la pantalla) que ens permeten gaudir d'unes vistes impressionants i d'alguna situació una mica al límit! Això sí, tot acompanyat d'uns moviments de càmera que, us ho puc assegurar, van marejar els que no són gaire mariners.

Aplaudiments de rigor, algunes preguntes més o menys tècniques (per cert, hi vaig trobar a faltar la típica pregunta: i què feu quan al mig d'una canal heu d'anar de ventre?) i algun detall que s'agraeix: la samarreta vermella, uniforme oficial dels Esquelles.

I ara ho acabem de rematar, pugem al cotxe i el companys ens diuen: segueix-nos. Jo sóc un xicot obedient, però després de vint minuts de conduir per una carretera plena de corbes i cada vegada més desèrtica, amb un asfalt que fa anys que caldria que el renovessin i en una negra nit que faria envejar qualsevol director de cinema de terror, començo a pensar que alguna cosa no



va bé i que potser l'excés de confiança ens ha fet caure en mans d'una cel·la terrorista que... però no, finalment arribem a una casa amb llum. Entrem a dins i tots els dubtes s'esvaeixen: una gran sala il·luminada, una gran taula parada, una xerrameca increïble i un ambient d'allò més acollidor.

Per fi podem sopar, eps, encara no! Resulta que hem d'anar fent jocs per si no en tinguéssim prou amb la gresca que ja fem. Com aquell que no vol la cosa deixo caure les claus a terra i una de les organitzadores, innocent, me les dona tot amablement... ja l'he mort i em quedo la seva vida!

Els jocs acaben amb el concurs d'inflar globus: està clar que els més valents no són els que aquest vespre tenen més bufera... hi tindrà alguna cosa a veure les ampolles de vi bastant buides a hores d'ara?

No està malament, tornem agradablement a l'època en què encara es podien fer focs de camp o quan fèiem amb els caps escoltes i els intendents el sopar de comiat dels campaments d'estiu... ben bé un viatge en el temps, tota una experiència que està clar que recomano a tothom: està molt bé utilitzar el *uatsap*, piular contínuament, tenir un perfil actiu al *feisbuc*... però no hem de deixar perdre algunes de les tradicions que ens omplen com a persones i com a grup, i està ben clar que aquesta festa n'és una. Gràcies a tots per convidar-nos-hi i, sobretot, no us perdeu la de l'any vinent.

Tavi Casellas
Un nouvingut als Esquelles

PD: Si no vau poder veure la projecció ara hi podeu fer una ullada a: <http://www.slideshare.net/tavicasellas/de-la-xiruca-al-gore-tex>

Sortida Naturalista

27 d'abril

Prop de 40 persones van participar a la sortida, on el geòleg i comunicador ambiental Llorenç Planagumà ens va desmitificar alguns conceptes sobre el nostre territori.

La primera parada va ser a l'entorn de la Masia d'Amer on vam poder observar clarament les dues vessants de la nostra vall: una carena muntanyosa a l'esquerra amb el Far al fons (1100 m) i, a la nostra dreta, la costa i cinglera de Santa Brígida (450 m).

Per entendre aquesta diferència d'alçada cal parlar del temps geològic, que és diferent al de percepció humana. Hem de recular 20 milions d'anys quan un estirament en l'escorça d'aquesta zona va provocar que aquesta es trenqués i, per tant, generés falles. Una d'elles és la d'Amer, que té més de 40 km de longitud i un salt de falla de 1.000 a 500 metres. Aquest salt provoca que Santa Brígida estigui molt per sota que el Far, tot i ser la mateixa roca.

Caminem una mica més i podem observar alguns **nummulits**, éssers vius fossilitzats que serveixen per datar la roca (per això es diuen fòssils data-dors). Això és perquè van viure només fa uns 40 milions d'anys, quan la vall d'Amer era una conca marina poc profunda oberta al Cantàbric a través de la depressió de l'Ebre. Aquests fòssils es corresponen a plàncton que hi havia per aquestes aigües càlides i poc profundes a causa que llavors el clima de la terra era molt més càlid. En aquesta època aquesta proliferació de plàncton i d'aliment en el mar provocà

que mamífers terrestres es submergissin per tal d'aprofitar-lo: seran el que després d'evolucionar coneixem actualment com a balenes.

Després de fer una parada per esmorzar canviem de vessant i anem a la font dels Capellans, on ens explica que l'aigua que surt de la font Picant pot tenir desenes o centenars d'anys si es té en compte el temps que tarda a fer el circuit entre la filtració de la pluja i la surgència a l'exterior. Una **font** és un punt per on surt aigua de l'interior de la terra de manera natural; poden ser fonts permanents (de les quals sempre surt aigua) o intermitents (de les quals surt aigua de vegades).

No arribem ni a la font Pudosa ni a la font Picant, per falta de temps, sinó que retornem cap a Amer fins a la plaça del Monestir, on havíem començat sobre les 9 del matí.

Repartim als participants dues notícies de l'any 2012, on estudiosos de la Universitat Autònoma de Barcelona van constatar que la **font Pudosa** és una bassa d'on surten bombolles de diòxid de carboni (CO₂) i radó. Això és un indicador que encara hi ha activitat sísmica a gran profunditat i que a Amer qualsevol dia hi pot tornar a haver terratrèmols. Els entesos diuen que d'aquí a 500 anys hi ha probabilitat de noves activitats volcàniques a la Garrotxa.

La **font Picant va ser** declarada d'utilitat pública l'any 1903, gràcies a les propietats de la seva aigua carbònica. Aquesta aigua carbònica prové del fet

Paraules Clau

Falla: Una falla és una fractura de l'escorça terrestre al llarg de la qual s'ha produït un desplaçament relatiu dels dos blocs o compartiments en què queda dividida la roca afectada.

Nummulit: Un nummulit és un fòssil lenticular gran, caracteritzat pels seus nombrosos enrotllaments, subdividit per septes en diverses cambres. Són les closques fossilitzades del protozou marí *Nummulites* un tipus de foraminífer.

Font: Una font o deu és un indret on l'aigua brolla de la terra o entre les roques. Pot ser permanent o temporal. S'origina en la filtració d'aigua de pluja que penetra en una àrea i emergeix en una altra, de menor altitud, on l'aigua no està confinada en un conducte impermeable. Aquestes surgències solen ser abundants en relleus càrstics. Els cursos subterranis de vegades s'escalfen pel contacte amb roques ignies i afloren com a aigües termals.

que l'aigua passa per unes roques que l'enriqueixen amb bicarbonat càlcic.

En resum, un bon dia, una bona participació i una bona llicó!

Llorenç Planagumà i
Noemí Casadellà



Tres visions de la Marxa de les ermites

11 de maig

Participants: 190



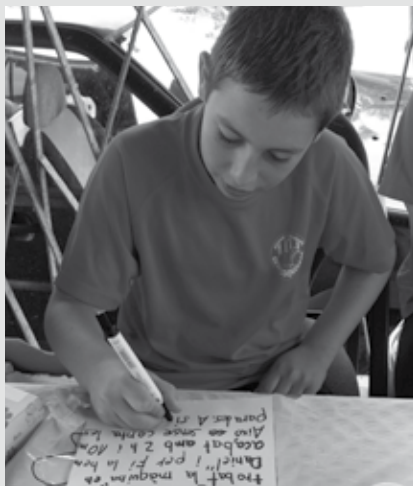
Arriba el dia de la Marxa de les Ermites, estem inscrits a la ruta llarga (15,6 Km) amb esmorzar a mig camí (Santa Lena).

Ens aixequem a les 7 h i la veritat, ens trobem amb una sorpresa, plou i està tapat. Dubtem, no sabem què fer i fa mandra, però els papes són insistents i ens diuen que el lema del Grup Esquelles és "Amunt i endavant" i això és el que fem.

Arribem a les 8 h a l'estació, que és on hi ha la sortida, som uns quants els que no ens hem espantat pel temps.

Començo a buscar algú que vulgui portar el meu ritme, mig corrent mig caminant, ja que aquesta ruta ja l'havíem fet a final d'estiu, gaudint de les vistes... Tenia clar que tota corrent no podia, ja que no estic preparat, però un mig mig em feia il·lusió.

Sortim amb en Pau, direcció a Santa Brígida. Com que el desnivell és força important, pugem a bon ritme però no corrent. Ens remullem el cap per refrescant-nos i llavors ens dirigim cap a Can Catau, aquí sí a tota màquina, on ens espera un avituallament (fruita i aigua fresca de la font).



A en Pau Salvà no li va faltar temps per deixar-nos per escrit la seva opinió

Continuem cap a Santa Lena, on un bon entrepà de botifarra, fruita i que no falti l'aigua ens posen les piles. Reposem fent-la petar amb la resta de participants i cap a Sant Roc.

Ens ajuntem amb en Dani, que no para de dir bestieses i ens ho fa passar molt bé.

Anem seguint i ens trobem amb un altre avituallament a l'alçada de Sant Climent i posem la directa fins a arribar a l'estació.

Espero la resta de la família, ens fan quatre fotos i ens ofereixen un bon vermut.

Haig de dir que estic molt content pel ritme que hem portat i, alhora, de tan bé que ens ho hem passat. Val la pena llevar-se d'hora per fer esport, és molt recomanable. Matí genial! Ah, i el temps ha estat perfecte, no gens de calor i la pluja s'ha esvaït!!!

No voldria oblidar-me de felicitar-vos (Grup Esquelles), perquè penso que l'organització ha estat fantàstica, tot un èxit. Fins la propera sortida.

Nil Pujadas Panosa

Estic més avesat a córrer que a escriure, però miraré de fer-vos cinc cèntims de com vaig viure l'última edició de La Ruta de les Ermites d'Amer.

Parlo del passat dia 11 de maig, en què si no m'equivoco es va disputar la segona edició d'aquesta cursa. Fins a l'any passat, pel que em van dir, era una *marxa*, i no va ser fins llavors que a més a més es va convertir en cursa. Així que ara ja n'hi ha per a tots els gustos: per als qui volen gaudir-la caminant, i per als qui com jo prefereixen disputar-la corrent.

Haig de dir que uns dies abans vaig fer ús d'un dels meus *contactes* d'Amer, un bon amic i bon atleta. Així que sense més ni més vàrem anar a repetir el que hauria de ser el recorregut de la cursa.

Jo sóc veí de la vila d'Amer, fill de la Cellera que actualment viu a Anglès i molts d'aquests racons que ens envolten ja me'ls conec des-

prés d'anar-hi passant i perdre-m'hi tot sovint... però encara vam passar per alguns llocs que no coneixia, i això sempre m'agrada.

Va arribar, doncs, el matí de la cursa i després d'uns dies en què havia fet bon temps i sol resulta que aquell matí plovia. Quin pal, sempre costa una mica més començar així però entre que saludes a uns i altres de seguida va ser hora de sortir.

Va sonar el soroll d'un petard i vam començar. L'inici començava en baixada i això sempre va bé. Entre que encara estava fresc i les ganes d'anar-hi fort de seguida vam imposar un fort ritme. Vam anar plegats amb un altre noi d'Amer si fa no fa fins a la pujada després del futbol i allí vaig aconseguir desmarcar-me i anar obrint tros entre nosaltres. Feia només dos dies que havia passat per allà mateix i recordava perfectament cada revolt, pujada i baixada. Pràcticament no em calia mirar les indicacions a seguir i això sempre facilita les coses. Ràpidament van anar caient els quilòme-

tres i el desnivell. Primer Santa Brígida amb un fort desnivell, després Santa Lena i Sant Roc. Després ja de baixada més o menys fins al veïnat de Sol i Vent i planer i una última pujada fins al final. La pluja va dificultar bastant anar ràpid perquè tot patinava molt, i si volies córrer havies d'arriscar una mica més.

Per sort tot va sortir tal com volia i vaig aconseguir la victòria. A l'arribada un bon esmorzar amb bona companyia i feina a explicar amb els altres les coses que ens havien passat a cadascú.

Bé, això ha estat un petit resum del que va ser per mi aquesta matinal pels voltants d'Amer. Des d'aquestes línies voldria donar les gràcies a l'organització per la feina feta, i espero que l'any vinent es pugui repetir. Ah, i si es pot, intentar rebaijar la marca una mica més! Hehe!

Salut i quilòmetres!

Albert Sarsanedas

Ruta als Pirineus

12 de juliol

36 participants

Coll del Verdet, Cim del Pedraforca, l'Enforcadura i baixada fins a Gòsol



6è Concurs de composició de sardanes "Vila d'Amer". Memorial Pere Fontàs

12 de juliol

En el marc dels absis del monestir d'Amer es van poder escoltar les cinc obres finalistes de les 15 presentades. Després de l'audició el públic assistent va escollir la sardana que va creure mereixedora del premi popular. L'acte va estar presentat per la periodista i gran coneixedora del món sardanístic Montserrat Juvanteny. Les sardanes guanyadores van ser:

1r Premi

La font dels músics del compositor Lluís Alcalà Baqués

2n Premi

Albada al Monestir de Santa Maria del compositor Joan Vila Safont



Premi Popular

Recordant el mestre Fontàs del compositor Marc Timón Barceló

Quedant finalistes:

Amer Joliu del compositor Antoni Serra Oribe

Els prats d'Amer del compositor Francesc Teixidor Ponce

Carme Pujol

Assemblea ordinària

Punt d'inflexió entre el que s'ha fet i el que se'ns presenta, moment de rendir comptes i d'escoltar a tothom. Aquesta és la filosofia de l'assemblea, que enguany es va celebrar el 10 de gener a la seu del Grup i va comptar amb l'assistència de 12 socis i sòcies. A més de convidar-vos a llegir l'acta completa a la web del Grup i animar-vos a venir a properes assemblees, us en fem un breu resum:

Memòria d'activitats de l'any 2013: 11 activitats tradicionals, 7 "Coneguem els nostres camins" i 3 col·laboracions amb activitats organitzades per altres entitats.

Previsió d'activitats per al 2014: 12 de tradicionals, 6 "Coneguem els nostres camins", col·laboració amb les 24 h de muntanya del CEO i amb el Memorial Pere Fontàs.

Estat de comptes 2013: Romanent any anterior 15.541,82 €, total d'entrades 5.603,67€ i total de sortides 6.519,61 €. Saldo a 31/12/2013 de 14.626,88 €.

Altres informacions:

- S'han venut 26 llibres *Per camins i corriols* i 11 *Apunt històric*.
- S'han tramitat 78 targetes federatives.
- Es proposarà a l'Ajuntament senyalitzar les rutes des del centre del poble, posant-hi un plafó si s'escau.
- Actualment tenim 398 socis i sòcies i són 29 els que s'han apuntat de nou el 2013.
- El nou veguer és Francesc Francesc.

Jordi Garangou
Secretari del grup

Breus

NOUS/VES SOCIS/ES:

Sidera i Carrera, Jordi	441
Carreras Baubés, Anna	866
Morales Boada, Carles	867
Crosas Juanola, Josep M ^a	868
Marcó Coll, Carme	869
Crosas Marcó, Marc	870
Ruscada Claparols, Salvador	871
Badosa, Daniel	872
Baixés Perea, Jordi	873
Baixés Perea, Joan	874
Bosch Turon, Gaspar	875
Carreras Mares, Marc	876
Domènech Oller, Neus	877
Lligoña Brunet, Oriol	878
Farres Perarnau, Sergi	879
Garangou Brugués, Irene	880
Iuzón Vilchez, Juli	881
Masats Sanagustín, Clara	882
Micaló Pujol, Anna	883
Moreira da Silva, Sílvia	884
Virgili Figueras, Quim	885

TERRA DE L'ERMITA DE SANTA BRÍGIDA

Durant els darrers mesos de l'any 2013 i amb vista al nombre de visites que rep l'ermita de Santa Brígida per l'Aplec, es va treballar en l'arranjament del terra.

24 HORES DE MUNTANYA

La nit de l'11 al 12 de gener, el grup va col·laborar a l'activitat "24 hores a muntanya", organitzada pel centre excursionista d'Olot. Unes 150 persones van passar per Amer, pel punt d'avituallament que vam preparar a l'antiga estació.



20 DE GENER DE 2014

Es va convocar una reunió de padrins i padrines de camins per tal de saber com estaven i les tasques que cal fer el llarg de l'any. Van assistir-hi 15 persones.

CONÈIXER ELS RATPENATS

El 30 de maig es va col·laborar en l'activitat "Passejada nocturna per conèixer els ratpenats", organitzada pel Consorci Alba-Ter. Van assistir-hi una dotzena de participants.

ENDREÇA DEL CAU

El 6 de juny, vam endreçar el cau i es van instal·lar prestatges nous.



INTERESSANTS!

Enllaços interessants que ens arriben al correu electrònic del grup:

<http://www.esteticacatalana.info>

Opuscle que parla de 8 persones singulars de casa nostra i dels pobles veïns, del Ter-Brugent. Per a més informació: pmaso2@xtec.cat

<http://picasaweb.google.es/xar-mange>

El soci de l'entitat Xavier Armangué comparteix amb nosaltres els seus àlbums de fotos. Per a més informació: xaramangue@gmail.com

LA RUTA NOCTURNA

Prevista per al 14 de juny, suspesa per causes meteorològiques.

Un-Dos-Tres Televisió del Ripollès gravant! Caminant per Catalunya

Un bon dia em trobo amb el meu amic en Pere Babot i em va dir: "Un dia et trucarà en Miquel Güell. Li vaig donar el teu número de telèfon. Resulta que el seu fill treballa a la TV de Ripoll, i hi emeten un programa en què graven caminades per diferents indrets de Catalunya que porta per nom *Caminant per Catalunya*. Alguna vegada per casualitat des de Solivent l'hem agafat i està molt bé. Va demanar-me si hi hauria algú que pogués fer de guia en algun dels camins d'Amer i jo de seguida li vaig dir que tu ho podries fer. Em sembla que ha pensat en la Ruta de les Ermites." "Bé, si es tracta de fer de guia, cap problema, ja hi estic acostumat!" "Ah, però hauràs de parlar, fer unes intervencions explicant coses dels llocs de més interès per on passa." Jo li vaig dir: "Bé, tampoc es deu haver de parlar gaire, oi?" "No crec! Als que jo he vist hi ha un senyor amb barba i de tant en tant paren i fa la seva explicació, fins i tot algun cop llegeix." Així ho vàrem deixar.

Varen passar els dies i jo ja vaig oblidar-me del tema, fins que un dia em vaig trobar en Miquel (en Miquel, per a qui no el conegui, és d'Amer amb residència a Ribes de Freser): Hola, Josep! Et va dir alguna cosa, en Pere?" "Sí, però exactament què he de fer?" I em va explicar el mateix que en Pere. Jo li vaig dir: "No sé pas si ho sabré fer. Això de parlar no és el meu fort i menys davant de la càmera." "No, home, no! És poca cosa: es fa una mica d'introducció explicant com serà la ruta i després hi haurà tres o quatre parades durant les quals explicaràs el que vulguis, com per exemple: el treball que heu fet a Santa Brígida, alguna cosa de Santa Lena... En fi, el que tu vegis més interessant! Ara, pensa una cosa: una sortida de tres hores es pot convertir en sis." "Ostres! Així no la podem pas fer tota, la Ruta de les Ermites! L'hauré d'escurçar per algun lloc." "Això, tu mateix, fes el tros que creguis més convenient." "I quan volen venir?" "Primer els comunicaré que hi estàs interessat i després ells ja et telefonaran per quedar amb el dia." "Molt bé, doncs quan vulguin ja diran el què!" Ens vàrem acomiadar.

Un dia vaig rebre una trucada: "Digues-me!" "Hola! Sóc l'Andreu, de la TV de Ripoll." "Ah sí, digues!" "Què et sembla la idea de venir a gravar la Ruta de les Ermites?" "En principi em sembla molt bé, però no sé si me'n sortiré!" "Cap problema, home, ja veuràs que no és tan complicat!" "Bé... i quin dia voleu venir?" Varem posar dues o tres dates, per mirar-nos el dia que anava més bé. "Ja et tornaré a trucar." "Molt bé! Fins aviat." Al cap de pocs dies em va tornar a telefonar i vàrem acordar de fer-la el dissabte dia 14 de desembre de 2013.

Vaig comunicar-ho a les persones més properes. Entre elles, a la junta del grup, per si a algú li feia gràcia venir, però resulta que en aquell dia tothom tenia alguna o altra cosa a fer.

Arriba el dia de la sortida i a les 8 del matí en punt ja tothom estava a l'estació menjant coca de sucre (resulta que l'Andreu és forner i l'havia feta ell). Per cert, aquell matí hi va haver una sortida de sol espectacular!

En Miquel va fer les presentacions. En total érem vuit: quatre de Ripoll, en Josep Miquel de Peralada (fa fotografies panoràmiques), en Miquel, la Júlia i jo. L'Andreu em va donar quatre instruccions de com funcionaria la cosa i ens vàrem posar en marxa, ja que la jornada seria llarga.

Com va anar la sortida, si és que heu vist les gravacions ja ho sabeu i els que no, us convido que ho feu, ja que estan molt ben filmades i ben documentades. La veu que fa les explicacions hi dona un to molt agradable.

Pel que fa a mi, creia que era anar a fer de guia i de tant en tant fer una petita explicació dels llocs per on passàvem. I la veritat és que no és així: el que em demanaven de la sortida és que, a part de fer de guia, donés el màxim d'informació de la ruta. La cosa em semblava que podia ser fàcil, però la veritat és que has de tenir facilitat de paraula, cosa que a mi em falta. Tinc clar el que vull dir i davant de la càmera no em surten les paraules

correctes, i això fa que sovint m'encalli (el que és curiós és que aquesta situació em va passar més a la segona gravació que en la primera, que ja sabia on anava). En fi, hom va fer el que bonament va saber. És veritat que moltes persones ens varen felicitar i la veritat és que això et fa estar content.

La primera gravació és la més visitada a la xarxa de totes les rutes que ells tenen filmades (que són moltes) i d'aquest fet ens n'hem d'alegrar, perquè dona a entendre que va agradar.

Per acabar, el que considero més important de tot és que en aquestes gravacions donem a conèixer les nostres rutes i el poble d'Amer del qual n'estem tan orgullosos i orgullosos. Al principi jo creia que era una gravació per a la TV del Ripollès, però la sorpresa va ser que gairebé ho va veure tot Catalunya, ja que ho emeten per totes les televisions locals, sense comptar amb Internet.

Des d'aquí vull donar les gràcies a la TV del Ripollès i molt especialment a l'Andreu, que és un gran professional i, és clar, a en Miquel, pel seu interès per donar a conèixer les rutes d'Amer. També a la Júlia per fer-me costat i per últim a en Ramon Torredamer, per haver-nos obert les portes de la seva torre i per les magnífiques explicacions que ens va donar.

Des de la TV del Ripollès estan molt interessats a continuar venint a gravar noves rutes. Els esperem i els dono les gràcies novament.

Això ha estat una petita història d'un petit reporter.

Josep Fontàs



Canal Central: Gra de Fajol

L'abans i el després d'escalar una canal



Entre setmana, després de l'aplec de Santa Brígida

Albert: Ei, nano, què tal diumenge? Com ho tens? He parlat amb en Betra i diem de fer alguna cosa a Vallter.

Jordi: Ostres, encara no sé com ho tinc! Et dic alguna cosa, d'acord?

Entre setmana, via mòbil

Jordi R: Ei, em va bé. Havia d'anar a la feina, però al final no he d'anar-hi. Va, som-hi!

Albert: Ostres, perfecte! A veure què podem fer per allà dalt.

Betra: Un cop arribem a Vallter mirarem com estan les condicions i veurem què podem fer.

Jordi R: Llàstima del vent, i sembla que hi ha poca neu.

Albert: La neu sembla que és dins les canals, a veure si tenim sort.

Betra: La sort és que les temperatures han baixat.

Albert: Et passo a recollir a la mateixa hora de sempre. Recollim en Betra, parada a Vertisol i cap a Vallter.

El diumenge anem pujant en cotxe a Vallter. Com de costum parlem de projectes, anècdotes i sempre de la nostra sortida dels Alps i d'en Patxi, un amic basc que vam fer al càmping. Ja som a Vallter a les 7:30 h. Baixem del cotxe, fem una ullada el nostre voltant: Què fem, on anem? Ostres, està molt pe-lat! Gairebé no hi ha neu a dalt ni a les canals! Parlant i parlant... decidim anar a coma de Vaca a provar de fer una cascada de gel, l'aproximació és d'1h 30m. Caminarem direcció refugi Vallter.

Betra: La canal central del Gra de Fajol Gran la veig bé i vosaltres?

Albert: Jo la veig bé. I tu, Uek?

Jordi R: Jo també la veig bé... però em fa por que ens faci una mala passada. El pas clau està amagat i sembla que hi ha poca neu, però es pot provar!

Betra: No en parlem més. Endavant!

Ens acostem a poc a poc. Davant nostre tenim el grandíssim Gra de Fajol. Sembla que estiguem davant un gegant rocós seriós. Ens posem dins la canal; sembla que la neu està prou bé. Anem pujant sense encordar-nos i a mitja canal trobem el pas clau 60° IV, tenim dificultats i, ep!, ens encordem. Els piolets no es claven prou bé per la neu tova i perdem bastant de temps per fer el ressalt i muntar una reunió en condicions. Ens faltaven els Friends, que eren dins el cotxe ben endreçats. En aquell moment d'espera per fer una reunió, el sol s'amaga i la temperatura baixa en picat. Quin fred! L'Albert i jo ens posem a ballar i cantar per treure'ns el fred de sobre.

Un cop superem l'obstacle...

Betra: Ostres, no m'ho pensava, aquest tram... l'any 2008 la vaig fer i aquest ressalt estava ben format.

Albert: Jordi, quan la vam fer, aquesta canal?

Jordi R: Pel desembre del 2011.

Albert: Com pot ser que et recordis tant de les dates?

Jordi R: Tens raó, tinc memòria. L'última vegada mentre pujàvem per la canal, parlàvem de si tindria un nen o una nena...

Ens mirem entre tots!

Betra: Uuuff, he suat! Petit Tashman, si et va bé, tira tu endavant els últims 100m del final de la canal.

Jordi R: Em sembla molt bé, i si vosaltres ho veieu bé, endavant les atxes!

Amb l'estrena dels grampons de gel, gaudia com un nen petit amb una joguina nova. Content, em poso al capdavant de la cordada, continuem enfilant-nos per la canal tots 3 junts. Aquell gran moment mirava enrere, el paisatge alpí de com pujaven els meus companys: era una imatge de postal. Cada pas endavant per mi deixava enrere el malson d'en Marçal, per què ens ha passat a nosaltres? De la vida injusta, la ment traïdora, l'angoixa, el patiment, el tabú de la mort, les decepcions... i per davant pensava el millor: haver pogut tenir en Marçal als meus braços i acomiadar-me d'ell amb tot l'amor del món i amb un petó ben fort. Vaig pensar també amb la sort d'estar els 3 units i amb l'aprenentatge de valors, fortalesa i creixement personal que m'ha suposat passar pels moments viscuts. Les coses que han passat no es poden canviar i només podem fer camí mirant endavant.

Ja em trobo al final de la canal, mitja aresta, satisfet i lliure!

Arribem al cim del Gra de Fajol tots 3. Ens abracem i cridem el nostre gran crit de guerra: taaaaaschhhhhh!

Albert: Nanos, estem a -6°. Ostres, quin vent!

Jordi: Per cert, Albert, cantes i balles molt bé.

Betra: Sou uns isards! Bona activitat; anem a fer "el toquillo".

Salut, humilitat i muntanya!

Jordi Rabionet



I per fi, cap a l'Infern!

Quan acabem una bona activitat de muntanya, sovint pensem que és la millor que hem fet... Però n'arriba una altra, i és igual o millor... Avui ha tornat a passar...

Arriba el pont de l'1 de maig i truco a l'Equipe Tasch (Jordi i Albert), per fer alguna activitat. L'Albert no pot i en Jordi disposa del diumenge al matí: aprofitarem el que puguem. El primer que em passa pel cap és anar escalar a les Agudes, la via del vol de l'home ocell. És una via que ja he escalat i em va agradar moltíssim. Miro la mèteo i marca pluja. Haurem de tirar el dard a un altre costat del mapa. Mentre vaig pensant què podem fer, m'arriba un missatge de l'Albert: em diu que avui han estat a Vallter, poca neu, però neu transformada, ideal per fer alguna canal. Truco en Jordi i li comento d'anar a escalar la cara nord del pic de l'Infern. Crec que pot estar en bones condicions, i si no, podem fer l'aresta nord-est.

Em contesta que sí, que pot ser una bona activitat. Quedem a les 5 del matí; això sí que és un infern! Durant el viatge ens posem al dia, ja que fa dies que no ens veiem. Arribem a Vallter i no hi ha ningú, només un aire glaçat, que fa equipar-nos ràpid. Comencem a caminar, són les 6:45. Continua el vent fred, anem abrigats i amb la cara

ben tapada amb el buff, no parlem gaire, però ara no cal, perquè tenim el privilegi de veure com neix un nou dia aquí dalt: podem veure com les primeres llums del sol toquen la part més alta del gra de fajol i a poc a poc van baixant fins a envair tota la vall. És un moment únic i màgic...

Després de passar tres colls, arribem a la cara nord del pic de l'Infern. L'hem encertada! La neu està perfecta, i el cim, preciós. Em pregunto per què li van posar el nom del pic de l'Infern; pot ser pel color fosc de la roca, que li dona un aire tenebrós, o pot ser per l'aproximació...

Sigui com sigui, nosaltres, ara mateix, estem més a prop del cel que de l'infern. Mirem la paret i ens decanem per la canal del Gendarme, de 280 metres de recorregut i 60 graus d'inclinació màxima. Comencem la canal, tot pinta bé, menys uns núvols i uns trons amenaçadors al fons que esperem que no avancin gaire ràpid, deu ser la benvinguda a l'infern...

De moment, pugem sense corda i avancem molt (50°/55°), fins a arribar a un petit descans (35°): ja hem fet més de la meitat, ara queda l'últim tram, que és espectacular. És el somni de

tot alpinista en canals: estreta, encaixonada i amb neu dura. Em noto una mica cansat i ara la pendent és de 60° mantinguts; li dic a en Jordi de treure la corda i si pot passar al davant. De seguida accepta i comença a pujar. En un moment és a dalt. Puja com un isard! Tensa la corda i puja. Realment és un llarg brutal, d'aquells que fan agafar afició: cinquanta metres d'aresta i arribem al cim! Ja ho tenim! Hem escalat la nord de l'Infern! Ens abracem i gaudim del moment.

Ens quedariem més estona, però el temps està empitjorant cada vegada més i comencem a baixar ràpidament. De fet, alguna baixada l'hem feta asseguts i lliscant pendent avall com nens...

Jordi Sidera



RACÓ POÈTIC

Lloances guanyadores de l'Aplec de Santa Brígida 2014

Categoria adult

Un amunt, l'altre endavant
poc a poc la gent va aribant.
Santa Brígida ens esguarda
com un àngel de la guarda.

Marta Cortijo i Guitart

Categoria infantil

Botes de muntanya, motxilles preparades
Santa Brígida, ja pugem!
Tots carregats de petons i abraçades
pels amics que fa temps que no veiem.

Elisabet Pujol i Llach

Consells bàsics per preparar una ruta

L'excursionisme és una forma saludable per conèixer la natura, recórrer els seus camins i gaudir-ne sols o en companyia. A més, també és sana per a la butxaca.

Abans de decidir-nos a anar a fer una ruta és important saber com és la zona on anem. Tant si anem al Pirineu com pel nostre entorn enmig de bosc, cal que sapiguem els quilòmetres i el desnivell per decidir si la nostra condició física ens permet fer-la i gaudir-ne sense haver de patir gaire. Per les nostres contrades és bàsic tenir en compte si els encreuaments i els corriols o pistes estan en bon estat. A muntanya, en canvi, trobarem grans desnivells, tarteres, passos d'aigua i passos aeris, entre d'altres (els quals per més caminants que siguem n'hi ha que fan respecte de valent!). El més important és no oblidar-nos que malgrat que faci un dia esplèndid d'estiu i una calor espantosa, els núvols i la boira corren més ràpid que les nostres cames i les tempestes es giren amb rapidesa tapant-nos sobretot la visibilitat. Mai ens hem de fiar de la muntanya, cal ser previsors i anar amb una bona motxilla, un mapa malgrat coneguem el lloc, un mòbil per si hem de trucar al 112 i unes bones cuixes per si cal arrancar-nos a córrer avall i cames ajudeu-me!

Rutes de fins a 20 km són ràpides i fàcils de preparar si són pel nostre entorn, malgrat que és bo haver-ne fet alguna abans de més petita o menys difícil per adaptar el cos a l'esforç i a la recuperació. Si hem pensat pujar un pic molt alt o fer una ruta al Pirineu, però les ganes poden més que el físic, el millor és preparar-nos amb temps gaudint dels pics petits que ens envolten i de les magnífiques rutes, augmentant quilòmetres i desnivells uns 5 o 6 mesos abans. És bo que aprenguem a travessar rius, baixar i pujar petits pendents posant a prova les cames, el cor i els pulmons i entre d'altres saber si som capaços de grimpar o passar per llocs aeris. Aquests últims hi ha qui per vertigen o respecte no els passarà mai, qui haurà de menester una corda, qui haurà d'estudiar-s'ho una bona estona i

també hi ha petits Kilians que passaran corrent sense ni pensar-s'ho! La qüestió és conèixer-nos a nosaltres mateixos independentment dels consells que ens puguin donar els altres, així l'experiència serà satisfactòria i no anirem a patir.

Si no estem preparats físicament per fer una ruta, potser el patiment durant la caminada no serà el pitjor: els cruximents ens ho faran passar realment malament al cap d'un o dos dies. I si mentalment no sabem on som capaços d'arribar és millor posar-ho a prova per llocs on sapiguem que sempre som a temps de recular.

Abans de començar una ruta, així com qualsevol activitat física o esportiva, és ideal practicar una mica d'escalfament amb exercicis globals dels cos que permetin preparar la musculatura, augmentar el rec sanguini i prevenir-nos de lesions. Una altra opció, si ens fa mandra fer exercicis, és començar les rutes en planer o a un ritme més lent. Un cop acabada l'activitat no podem oblidar-nos d'estirar, incidint en les cames per donar flexibilitat als músculs i als tendons, així assegurem una ràpida recuperació sobretot si no hi estem acostumats.

Calçat i roba per a senderisme (segons l'època de l'any i el lloc):

A l'estiu, si realitzem alguna ruta pel nostre entorn podem anar lleugers de roba, pantaló curt i samarreta de màniga curta o tirant, millor encara si és transpirable. El calçat, si el dia acompanya, no cal que sigui impermeable, podem dur unes vambes de senderisme de canya baixa, que són més toves i transpirables.

Si anem a fer trekking (fora de sender) a muntanya alta hem de pensar que els canvis de temps sobtats ens poden sorprendre de valent, amb davallades de temperatures i canvis de sensació tèrmica (és millor no comparar la meteorologia que ens fa el mateix dia al lloc on vivim si anem a fer ruta pel Pirineu). Podem anar amb roba curta a l'estiu si el sol i les temperatures pinten bé, però cal ser previsor i dur una segona capa

d'abric; una jaqueta impermeable o tallavents ens pot servir sobretot en cas de baixada de temperatures. Al mes de juliol, per exemple, podem trobar-nos en un dia serè que la sensació tèrmica sigui de 35° o de 20° si fa vent. Hem de pensar a protegir-nos del sol amb crema solar i una bona gorra, així també podem protegir-nos els ulls amb ulleres de sol. Pel que fa al calçat, com que el terreny és més abrupte, trobem més passos d'aigua, tarteres... és més escaient dur una sabata de canya més alta encara que no sigui impermeable.

A l'hivern a baixa muntanya hem d'anar equipats per garantir que el fred no ens molestarà. Per exemple, amb un pantaló o malla llarga i al cos dur una capa transpirable a sota i un polar o impermeable que ens tapi del fred o en cas que la pluja ens pugui sorprendre. Podem dur un calçat de canya alta o baixa segons el terreny i impermeable que ens abrigui del fred i la humitat.

A alta muntanya, en canvi, caldrà que anem ben equipats; pantalons llargs de trekking i impermeables si anem a la neu, mitjons gruixuts de senderisme i a la part superior del cos podem pensar en la "tècnica de les 3 capes": 1) una capa transpirable i lleugera arropada al cos 2) a sobre roba d'abric estil polar o tèrmica i 3) no ens hem d'oblidar mai de dur una jaqueta Gore-tex (encara que sigui dins la motxilla) que ens porti aïllament del fred, la pluja i el vent. No poden faltar uns bons guants, gorro i ulleres de sol. Podem dur una sabata de canya alta i de Gore-tex o amb protecció a l'aigua sobretot si hi ha neu i necessitem grampons. Hem d'evitar que la pluja, la humitat i el fred ens penetrin dins la sabata i acabem molls i amb refredament dels peus. Ah... i no ens oblidem de dur uns mitjons de recanvi. Tenir els peus secs i calents són la millor base per anar amunt i endavant!

El que han de compartir totes les sabates és que ens subjectin bé els turmells per evitar esquinços, que tinguin una sola antilliscant, gruixuda per amortir-nos i amb tacos (sobretot

si anem a alta muntanya) i siguin més o menys transpirables per tal d'evitar butllofes, fongs, fregaments... La sabata ha d'anar ajustada però no apretada, que les ungles no toquin davant. El taló ajustat al darrere i els cordons ben cordats de la part de la puntera fins al sobrepeu (de més fort a més flux, per la circulació), així evitem lesions sobretot en les baixades. Hem de tenir una bona cura dels peus, amb les ungles ben tallades i ens podem aplicar vaselina en zones de fregament (sota dels dits, al costat del dit gros i al taló).

Per cert... és important no estrenar mai vambes o xiruques el mateix dia de la ruta per la qual ens hem estat preparant, és millor que les haguem provat amb antelació en caminades més curtes perquè s'adaptin al nostre peu i no ens trobem amb sorpreses!

Bastó:

L'ús de bastons depèn de l'experiència que tinguem en rutes. Permeten mantenir l'equilibri i reduir el cansament a malucs, genolls i turmells i repartir el pes entre cames i braços (amb pals un 15 % del pes es trasllada als braços així s'alleugereix la càrrega en extremitats inferiors). En rutes petites podem evitar-los, sobretot si són planes. En rutes llargues amb forts desnivells ens poden ser molt útils per empènyer en pujada i frenar-nos en baixada. Si optem per usar pals és millor dur-ne dos, així no desequilbrem la càrrega i no ens fem mal a l'esquena.

I la llargada dels pals? Per tenir-ne una idea els colzes han de formar un angle de 90° amb el pal recolzat a terra. Per tant, en pujades haurem de reduir la mida del bastó i en baixades augmentar-lo.

Alimentació i hidratació:

Per més curta que sigui la ruta sempre és convenient portar aigua i algun aliment que ens porti energia. És bo dur coses lleugeres que no ens suposin un gran pes per a la motxilla i per a la nostra esquena i també mirar si al

llarg de la ruta hi ha fonts i aigua i així ens estalviem de dur més líquid.

“A muntanya hem de beure sense set i menjar sense gana”: el cansament pot variar la sensació. Malgrat que és convenient no abusar-ne ni fer una sola menjada, és millor repartir l'aigua i dur aliments lleugers perquè ens permetin digerir bé i ens previnguin de la fatiga, com ara sucres (xocolata, fruites, terrós de sucre... —energia ràpida—) i hidrats de carboni (com són les barretes energètiques, fruita seca, pasta... —energia més duradora). Si fem un gran àpat hem de pensar que al cos li afegim doble feina: la de caminar i la de digerir i això ens comportarà gasos i problemes digestius, i ens disminuirà el rendiment. Fer parades llargues no és aconsellable perquè el cos es refreda i costa més tornar a reprendre la marxa. Així doncs, és millor premiar-nos fent un bon dinar acabada la ruta!

És important beure aigua (uns 250 ml cada 30 minuts = 1L/2h aproximadament) per evitar la deshidratació i els cops de calor a l'estiu, causats per l'excés de suor i la pèrdua de sals minerals. Si només bevem aigua garantim la hidratació, però no la baixada de sals; per tant, sempre podem optar per alguna beguda isotònica o bé preparar-nos-en una de forma casolana (una cullerada petita de bicarbonat sòdic + una de sal marina + dos cullerades normals de sucre o una gran de mel + suc d'una o dos llimones + 1L d'aigua).

El millor és conèixer el propi cos. Com més experiència tinguem en caminades sabrem quan el nostre cos ens demana aigua o menjar, quan està fatigat o quan podem rendir més.

Bé, doncs, amb la ment i el cos a punt només cal saber com carai hem d'equipar-nos i què hem de posar a la motxilla:

La motxilla:

Un cop tinguem a punt el menjar i la roba, el que no haguem d'usar en un primer moment ho podem posar dins la motxilla. Cal que col·loquem les co-

ses segons la utilitat i el pes que fan. El que dubtem que farem servir ho podem posar al fons, el menjar a nivell mitjà i a dalt alguna peça de roba d'abric que creiem que ens farà falta més aviat. Així doncs, també intentarem posar les coses de més pes a prop de l'esquena, sobretot si anem a alta muntanya.

Cal dur una motxilla adequada a la ruta que anem a fer, no cal carregar més pes del compte, però tampoc anar amb una de poca capacitat i amb objectes penjant per fora. És bo que hi hagi cinturó i tancament pectoral. El cinturó l'hem de dur ajustat a la cintura per alliberar el pes de les espatlles i la columna vertebral, l'esquena no pot suportar tota la càrrega. També és convenient que hi hagi portabastons per si en algun moment no necessitem pals, i portacantimplores o *camelback*, que no hàgim de descarregar la motxilla cada cop que anem a beure. Quan més butxaques hi hagi a l'abast, millor; així no haurem de rebuscar a tota la motxilla i podem dur-hi mocadors, protecció dels llavis, navalla, encenedor, frontal, guants, buf, ulleres, “Compeed ampolles”, crema solar, minifarmacíola (esparadrap, bena, antiinflamatori...)...

En cas d'anar a muntanya hi ha motxilles amb funda impermeable genials per si se'ns gira el temps i si no sempre podem posar les coses dins una bossa de plàstic, qui sap, més val ser previsors!

Anar de ruta és genial per conèixer i gaudir del paisatge, les plantes i els animals que hi conviuen i passar una bona estona si anem ben acompanyats. No ens arrisquem si les previsions meteorològiques són adverses i no anem a patir si no estem preparats. Senzillament anem a gaudir de les sensacions que ens aporta!

Apa, doncs... que tingueu una bona ruta!

Jordina Serrat

Un cap d'any diferent!



Volcà de Teneguia



GR-130, Las Tricias

Som la Júlia i en Josep i aquest any, per les festes de Nadal, vàrem voler fer quelcom diferent dels altres anys i ens vàrem apuntar a l'empresa Bonviure de Barcelona, que es dedica a organitzar sortides de muntanya amb guies professionals.

La nostra idea era anar a Hierro (Illes Canàries). Hi estaven apuntades la Lurdes i la Mercè Vila (per circumstàncies personals a última hora la Mercè va haver d'anul·lar el viatge).

El cas és que a Hierro estava tot ple i teníem l'opció d'anar a La Palma, cosa que vàrem fer.

Es tractava d'anar a conèixer l'illa però caminant, sis dies fent sortides i acompanyats d'un grup de persones que segurament no havíem vist mai i entremig ens queia el cap d'any. Per tant, començaríem el nou any a La Palma.

El que se'n diu descansar no ho vàrem fer gaire, però va ser una experiència que no oblidarem.

L'anada i la tornada la vàrem fer junt amb la Lurdes, ja que fins a Tenerife anàvem amb el mateix avió.

A Tenerife vàrem conèixer el nostre guia, en Paco, un jove molt simpàtic natural de Gran Canàries i que en tot moment va estar pendent de nosaltres. Aquí també coneguérem els components dels dos grups, els de La Palma i els de Hierro (per cert, els del grup de Hierro no les tenien totes,

perquè les notícies informaven constantment que hi havia moviments sísmics d'una certa intensitat). Aquesta primera nit la vàrem fer tots plegats al mateix hotel de Tenerife.

Al matí ens vàrem llevar molt d'hora per anar a l'aeroport, ens vàrem acomiadar del grup de Hierro i cap a La Palma s'ha dit! Fèiem un grup de 15 persones de diferents pobles de Catalunya i, fins i tot, també hi havia dues parelles de Cartagena. D'entrada ja vàrem tenir una bona sintonia amb tots plegats.

La Palma és una illa que val la pena visitar-la, per alguna cosa en diuen la Isla Bonita. No és gaire gran, però té una infinitat de senders i tots totalment marcats. Hi ha zones amb una vegetació exuberant i d'altres totalment volcàniques: hi ha uns contrastos de colors molt diferents.

El cim més alt és el Roque de los Muchachos, de 2.426 m. Com que és una illa força petita, les pendents són molt pronunciades.

A part del primer dia, que ens va ploure una miqueta i feia un xic de fred, vàrem gaudir de força bon temps. Al nord, que és on vàrem estar els primers dies, feia fresca, però quan vàrem anar al sud el clima va canviar totalment. De dies podíem anar tranquil·lament amb màniga curta, fins i tot un dia, tornant de la sortida, quan el sol ja es ponía ens vàrem anar a fer una remullada al mar. Llàstima de les

onades, que no varen deixar que en gaudíssim prou.

Val la pena d'anar-hi en grup: les sortides són força llargues i ens desplaçàvem amb taxis (la guagua). Ens portaven en un punt del camí i et venien a buscar a un altre. Normalment les fèiem de baixada; no són sortides circulars curtes. Si les fessis de pujada i baixada hi hauries d'invertir dos o tres dies o anar i tornar pel mateix camí i no haguérem vist tants llocs diferents.

Si no hi vas en grup equival a gastar més, doncs un taxi petit sempre té un cost més elevat. Normalment nosaltres ens movíem amb dos taxis de vuit places. Es nota que l'illa funciona així, ja que hi ha molts taxis preparats per al turisme de muntanya

Val a dir que vàrem passar un Cap d'Any diferent i que ens va plaure gratament tant pel que fa a l'illa com la companyia i del guia no en parlem, crec que trigarem a oblidar-lo. No descartem fer alguna altra sortida amb la gent de Bonviure.

Josep Fontàs i Júlia Colomer

Per què riu el riu?

Hi havia una vegada... una font fresca i riallera, anys enrere, no sé quants, que, cansada de brollar, volgué conèixer altres terres i rodolà torrent avall i, passant per on podia, anava fent la seva via. Va esmicolar penyals amb la seva tenacitat, va fer rodolar pedretes i va seguir caminant amb pas ferm, entusiasmant-se amb tot el que veia. Va conèixer el barb, la bagra i l'anguila i es feu amiga del cranc i de la nàiade; jugava amb la llúdriga, les granotes i les serps d'aigua... Passant per sota l'ombra dels verns, àlbers i freixes i lliscant vora el jonc i el canyís, continuava el seu camí fins a arribar al seu destí final: la "gran bassa".

I l'aigua reia...

Amb el temps, amb tots els amics que havia fet, van formar una associació que anomenaren "el riu". Aquesta comunitat estava, doncs, formada pels peixos, les plantes, les pedres, l'aigua i tots els animals que s'hi acostaven.

I el riu reia...

Un dia, en un revolt, l'aigua, va veure que s'hi acostava un ésser que no coneixia. Va preguntar-li el nom, i va resultar que era l'home. Es varen fer amics, i l'home es va apuntar a la germandat del riu. I tots s'estimaven.

I el riu continuà rient...

L'home, però, pensant-se ser més intel·ligent que tots els altres éssers, va voler treure massa profit de la comunitat i va començar a agafar més aigua de la que necessitava, a posar-hi més elements dels que calia... Va voler fer-se l'amo i senyor de l'aliança. I quasi ho va aconseguir: va fer parets molt grosses per tal d'emmagatzemar l'aigua, i poder-ne fer el que volgués... sense tenir en compte que, més avall,

hi havia més vida i que l'anguila no podria pujar, o que el barb s'ofegaria i la llúdriga marxaria... Va llençar-hi tot allò que li sobrava, va fer malbé allò que li feia nosa... L'home va desfer la societat.

I el riu ja no era el riu...

Hi havia aigua, plantes, peixos, sí, però tan poc de tot...!

I el riu ja no reia...

El riu estava trist, plorava...

L'aigua de la font fresca i riallera estava desolada. No sabia si continuar rodolant torrent avall... No valia la pena... O si...? Perquè un somni li mantenia aquesta esperança: quan vindrà el dia que l'home se n'adoni que ha estat el seu propi destructor, deixarà de fer el "ruc" i les coses podran tornar a ser com eren.

...I el nen es tornarà a acostar al riu a banyar-se...

I riurà amb el riu...

Els arbres de ribera tornaran a apuntar cel amunt. I els ocells tornaran a fer el niu en les seves brancades.

I riuran amb el riu...

Les llúdrigues tornaran a jugar a l'aigua neta i clara. I els peixos lliscaran feliços riu amunt i riu avall.

I el riu, riurà...

I tots, arbres, peixos, pedres, aigua i... home es tornaran a associar, i el riu tornarà a ser el riu.

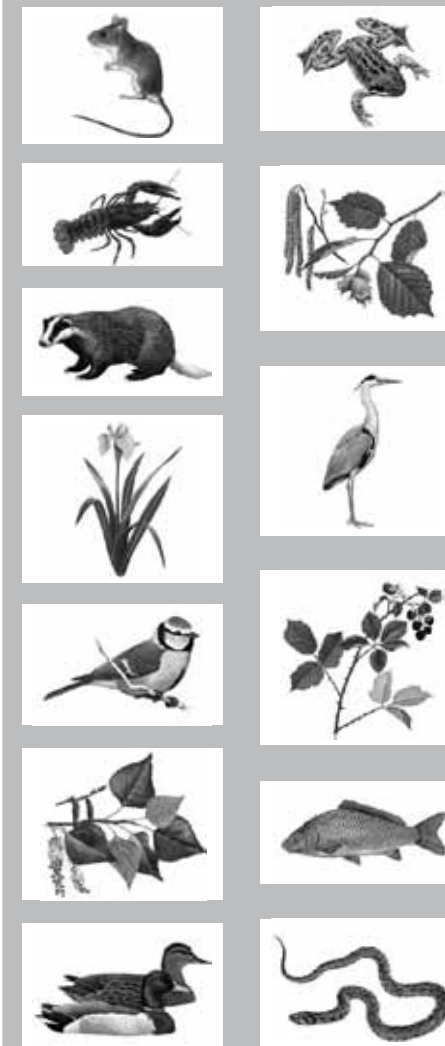
Tornarà a ser un riu viu.

I el riu tornarà a riure.

Tornarà a ser UN RIU VIU QUE RIU.

Lluís Bosch

Endevina els noms de les següents imatges relacionades amb el bosc de ribera; n'hi ha de vegetació, peixos, amfibis, rèptils, ocells i mamífers.



Imatges extretes de la web:
www.museudelter.cat/coneixelriu

SOLUCIONS:
Columna esquerra (de dalt a baix): Ratolí;
Cranc de riu; Teixó; Llíri groc; Mallerenga
blava; Pollancre; Ànec coliverd
Columna dreta: Granota roja; Avellaner; Ber-
nat pescaire; Esbarzer; Carpa; Serp d'aigua

VOL FACTORY

Empresa dedicada a l'ensenyament i vols en parapent amb seu a Amer

**DESCOMPTES D'ENTRE UN 8 I UN 10% PER A TOTS ELS SOCIS I SÒCIES DEL GRUP
EXCURSIONISTA AMERENC ESQUELLES EN VOLS BIPLAÇA I CURSOS**

Avinguda de la Selva, 49, AMER - www.volfactory.com - www.facebook.com/VOLFACTORY

Fotos premiades concurs NUMMULIT 2014

1r premi. Carme Pujol



2n premi. Josep Fontàs



3r premi. Irene Bosch



Fotografies activitats



Foto de grup durant la portada del pessebre



Foto de grup durant la sortida a la neu



En Tavi (al mig), convidat als actes de l'aniversari



En Llorenç Planagumà explicant en plena sortida naturalista



G E A E
GRUP EXCURSIONISTA
AMERENC ESQUELLES