

 el
batall

número 156
BUTLLETÍ
ESQUELLES
desembre 2015

Índex

Editorial	3
• L'home dels nassos... L'heu vist per Amer?	3
Activitats GEAE 2015	
• Volta al Mont	4
• La Ruta	4
• 8a Mostra d'Audiovisuals de Muntanya i Aventura	5
• Sortides	6
“Coneguem els nostres camins”	6
Alta muntanya	
• La UTMB CCC	7
La Junta informa	
• Breus	8
• Curs de monitor d'excursionisme d'entitat	9
• LIFE Potamo Fauna	10
Esquellerincs	
• Qui és qui?	11
Sona una esquella	
• Recordant el nostre company Manel Coll	12
Racó poètic	
• Presentació del llibre de mossèn Enric Bahí	13
La Proposta	
• Camí de Ronda® - La Travessa a peu de la Costa Brava	14
Herbilis	
• La carbassa, gastronomia i excursionisme	15

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: Josep Fontàs
La fageda d'en Jordà

IMPRÈS EN PAPER RECICLAT



Calendari d'activitats 2015

GENER

Dia 8. Assemblea ordinària

Dia 31. Coneguem els nostres camins

FEBRER

Dia 6 i 7. Aplec de Santa Brígida i VI Concurs Fotogràfic Nummulit

Dia 28. Coneguem els nostres camins

MARÇ

Dia 12. Actes de l'aniversari del grup

ABRIL

Dia 10. Sortida naturalista

Dia 24. Coneguem els nostres camins

MAIG

Dia 8. Marxa de les Ermites

Dia 29. Coneguem els nostres camins

JUNY

Dia 18. Ruta Nocturna

JULIOL

Dia 3. Coneguem els nostres camins

Dia 11. Memorial Pere Fontàs

Dia 16. Sortida als Pirineus

AGOST

Vacances

SETEMBRE

Dia 25. Coneguem els nostres camins

OCTUBRE

Dia 2. La Ruta

Dia 30. Coneguem els nostres camins

NOVEMBRE

Dia 20. Volta al Mont

DESEMBRE

Dia 18. 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

Ja fa 6 anys que vam agafar el relleu com a consell redactor d'*El Batall*.

Ja fa 6 anys que amb molta il·lusió ens trobàvem a l'Snack per començar a dissenyar el format, decidir el tipus d'escrits, pensar en les imatges i repartir-nos tasques per poder donar forma a la revista del Grup Esquelles.

Abans que nosaltres se n'havia cuidat en Lluís Bosch, la Marta Blanch i la Noemí Casadellà –que continuava–, havíem d'estar a l'alçada!

Ja fa 6 anys que us demanem escrits, fotografies i idees per poder publicar-los.

Ja fa 6 anys que perseguim socis i col·laboradors perquè ens donin la seva opinió de les activitats que organitzem.

Ja fa 6 anys que revisem fotografies vostres i nostres, per escollir quina serà la millor portada.

Ja fa 6 anys que ens trenquem el cap per aconseguir que *El Batall* sigui plural i tracti temes variats i d'interès.

Ja fa 6 anys que creiem en la necessitat de donar a conèixer les excursions i aventures dels socis.

Ja fa 6 anys que totes tres treballem en equip, consensuant propostes, repartint tasques i compartint idees. Quin equip! Tot ha estat fàcil, dolç i agradable.

Durant els últims mesos, les trobades han anant disminuït i s'han convertit en correus electrònics i whatsapps, la disponibilitat ha estat escassa, el temps de dedicació no és el que era i el neguit per arribar a tenir *El Batall* a punt el dia que toca es fa cada vegada més gros.

Per aquest motiu, aquest novembre fèiem l'última reunió com a consell redactor a l'Snack, igual com vàrem començar.

Nosaltres ens acomiadem, les prioritats i compromisos de cadascuna ens han complicat coincidir en horaris i poder dedicar el temps necessari a tirar endavant *El Batall*.

El nostre final és el principi per a algú de vosaltres. És una cursa de relleus, cadascú en fa un tram, l'objectiu és sempre el mateix per a tots i totes, poder continuar publicant un butlletí del grup Esquelles amb les informacions, articles i imatges d'interès per als socis.

Ha arribat el moment de traspasar el relleu. Ens agradaria que fos a algú amb ganes de donar a conèixer experiències, excursions, activitats del grup, que tingués noves idees i propostes.... però sobretot, que fos algú pròxim al grup Esquelles, que el visqués i se l'estimés.

Algú com tu!

El valor de les coses no és en el temps que duren sinó en la intensitat amb què succeeixen. Per això existeixen moments inoblidables, coses inexplicables i persones incomparables. Anònim

Consell redactor



L'home dels nassos... L'heu vist per Amer?

L'Home dels Nassos és un personatge que té tants nassos com dies té l'any! Quina feinada a mocar-se, no?

Només se'l pot veure l'últim i el primer dia de l'any, és a dir el 31 de desembre i l'1 de gener, que és quan es fa visible... l'heu vist per Amer?



Podria ser aquest.... o aquest?

Resposta: Quan us diem que l'Home dels Nassos té tants nassos com dies té l'any, ens imaginem un home estrany amb 365 nassos a la cara. Però si hi pensem un moment... el 31 de desembre a l'any ll queda només un dia per acabar i el dia 1 de gener, l'any només té un dia, i per tant, l'Home dels Nassos és qualsevol de nosaltres amb un sol nas!

Volta al Mont

20 de setembre

Amb gran sorpresa per l'organització, una setantena de persones ens vàrem trobar a l'estació per resseguir el camí batejat com la Volta al Mont. Uns quants que venien de diferents parts de Catalunya. Tothom a bon ritme (el seu!) i amb parades d'intendència que refeien els participants, vàrem poder gaudir d'un agradable matí.



La Ruta

4 d'octubre

"Vols venir a fer una excursió a la muntanya amb el grup excursionista Esquelles d'Amer?", em va preguntar un dia en Jordi Sánchez, un amerenc conegut a Venècia. Encara que jo sigui "de fora", ja fa dos anys que vaig i vinc d'Amer. A poc a poc, he après a apreciar la seva natura exuberant i misteriosa, les seves tradicions seculars, la seva bellesa rústica.

Així que un diumenge d'inici d'octubre em vaig trobar a les 7 del dematí amb un grup d'apassionats excursionistes vestits de vermell d'aquest poble enclavat al peu de les Guilleries. Era encara negra nit i l'aire era frescot. Vam pujar al bus que ja ens esperava i vam posar rumb cap a Sant Feliu de Pallerols. Un cop arribats, tothom amb la seva motxilla, botes ajustades, samarreta tèrmica i, si s'escau, bastons per a *trekking*, vam posar-nos en marxa, acompanyats per un sol que sorgia just en aquell moment. Encara mig adormida i amb el fred als ossos, vaig començar a pujar. Per cert, per a una veneciana acostumada, com a molt, a pujar i baixar pels ponts de la ciutat dels canals, la muntanya és un veritable repte. Ben aviat una onada d'emocions i de sensacions em desborda: esforç, falta d'aire, voluntat, batecs del cor que s'acceleren, suor que perleja el front, dents apretades. La primera parada va ser la Salut: una mica de raïm compartit i una beguda en companyia, tot mirant el paisatge als nostres peus, em van tornar l'energia i la força a les cames. Allà ens van atrapar altres esquelles i,



després de fer una foto de grup, vam continuar cap al Far. L'atmosfera era alegre. El sol del matí, a poc a poc, va ser tapat per una boira freda, que, però, no va pas ensopir els nostres esperits. En un moment donat vaig començar a notar el contorn d'algunes formes enormes al mig del bosc: eren les Roques Encantades! La seva posició va donar origen a moltes llegendes de bruixes, follets i personatges místics que vivien (o potser encara viuen?) al bosc. Em van recordar un llibre que tenia quan era petita titulat "*Leggende delle Dolomiti*", que narrava històries similars de màgia i misteris inventats pels habitants de les muntanyes vènetes.

"I què hi fa una italiana per aquí?". "Però l'entens bé, el català, no?". "T'agraden les nostres muntanyes?" van ser les preguntes més recurrents durant la pausa, tot menjant avellanes i bevent moscatell. La regió d'on vinc, el Veneto ("Ah, la part més noble", va comentar algú) inclou, en el seu territori, la serralada de les Dolomiti, i els grups excursionistes no manquen, com per exemple el Club Alpino Italiano, que té diferents seccions locals. El grup posa a disposició dels socis uns quants refugis per les excursions que duren més dies. A més a més, existeixen molts grups menors, creats per amics o entitats locals enamorats de la muntanya.

Total, canvien les latituds, canvien els protagonistes, canvia la manera de dir "Ja quasi hi som!", però l'emoió de caminar al llarg d'una cinglera, mirant cap avall amb una barreja de temor i eufòria, i la satisfacció de conquerir el punt més alt només amb les teves forces, es mantenen invariables. Això és una cosa que sobrepassa les fronteres, perquè pertany a un nivell més profund, i per tant, ens agermana.

Arribats al Far, la boira ens va privar de poder admirar el paisatge que normalment et deixa garratibat. Cansada però contenta, asseguda en un banc, em vaig fixar en les persones del meu voltant: edats diferents, històries diferents, amics, familiars, coneguts. Són desconeguts per a mi, jo sóc una desconeguda per a ells, però aquest dia hem compartit una cosa que ara ja tenim en comú.

Sona la campana del Santuari de la Mare de Déu del Far: és el moment de baixar, l'excursió quasi s'ha acabat. Avall que fa baixada cap a Sant Martí Sacalm. I després a casa, o millor, amunt i endavant, amb una motxilla una mica més plena. Plena de satisfacció i amb una nova experiència per explicar.

Francesca Trevisan

8a Mostra d'Audiovisuals de Muntanya i Aventura Cingle de Santa Brígida

24 i 25 d'octubre

La mostra d'enguany consistia en tres activitats:

La primera nit vam poder escoltar el nostre veí Arnau Julià, ultrafondista i *raider*, que ens va parlar de la seva trajectòria, filosofia i d'algunes de les seves experiències. Els reptes que s'ha anat proposant han marcat la trajectòria de l'Arnau, l'han fet avançar i en moltes ocasions l'han portat al límit. Omegafort 3000 ha estat un dels seus últims reptes, que el va portar a coronar els 11 cims de més de 3000 metres que tenim a Catalunya en poc més d'un dia. Per a la majoria de nosaltres escoltar-lo és una prova que quelcom impensable és possible, i ho és gràcies a l'esforç, la constància i la perseverança de l'Arnau a l'hora d'entendre la seva relació amb la muntanya.

La tarda de dissabte la plaça de la Vila es va convertir en un escenari on

es va instal·lar un rocòdrom per als infants. Van poder gaudir d'aquesta activitat esportiva en què se'ls iniciava al món de l'escalada. Hi van assistir nens de totes les edats, alguns d'ells per primera vegada i d'altres amb l'experiència d'anys anteriors. S'ho van passar d'allò més bé i van marxar amb un gran somriure!

A la nit vam poder compartir diferents experiències d'en Jordi Saragossa com a fotògraf a l'alta muntanya. Ens va transmetre el dur treball que de vegades hem de fer per aconseguir allò que volem.

Va compartir amb nosaltres les passes que sovint ha de seguir per poder aconseguir "La Foto", la relació que s'adquireix amb els participants de les curses i fins i tot les matina-des que havia de fer perpoder estar preparat al punt on volia disparar la seva càmera. No tot és sempre el

que acabem veient i darrere aquestes imatges sempre hi ha una història.

Una xerrada molt propera que ens va mostrar el que hi ha al darrere de les imatges espectaculars de paisatges i de molts moments clau en les curses. Unes imatges de què no podríem gaudir sense professionals com ell.

Arnau i Jordi, m'agradaria donar-vos les gràcies pel que heu compartit amb nosaltres.

Com a espectador també m'agradaria felicitar els GEA ESQUELLES per organitzar esdeveniments d'aquest estil. Per a persones que ens agrada la muntanya és molt interessant veure-la des d'un altre punt de vista i descobrir que es poden aconseguir reptes inimaginables.

Bona feina!

Marc Bertrán



Sortides "Coneguem els nostres camins"

Darreres sortides

Setembre - Desembre 2015

Al setembre no hi va haver sortida perquè el dia 20 vam fer la Volta al Mont i el 4 d'octubre la Ruta.

25 d'octubre de 2015

Participants: 20

Ens trobem a la plaça del Monestir i gafem els cotxes per anar a l'Hostal del Fang. Anem direcció a la casa de les Bohigues fins a trobar la pista que seguirem fins a la casa de Fornichs. És una casa molt curiosa, ja que una part d'ella està posada dins d'unes grans roques.

Continuem la marxa fins al Castell d'Asés. Està situat dalt d'un turó. Per arribar-hi hem de desviar-nos de la ruta. És un altre dels indrets que val la pena visitar, i molt poca gent hi ha estat. Aprofitem per esmorzar-hi. Refets continuem la marxa, passem per la casa de Castell d'Asés i ara toca pujar una mica. Anar fent, arribem al trencant de la variant VT-4 que passa per la Blanquera. Deixem la ruta de la Volta al Terme que havíem seguit fins ara i seguim per la variant. A les envistes de Can Torrent ens desviem per anar a trobar la pista de Fornichs, que seguirem fins al corriol de les Bohigues i el seguirem de retorn a l'Hostal del Fang, on arribem a les 12 del migdia. Satisfacció d'haver passat un bon matí, gaudint de bona companyia!



29 de novembre de 2015

Participants: 45

Ens trobem a la plaça del Monestir a 2/4 de 9 del matí... sorpresa!, hi ha un grup força nombrós i la veritat és que no hi comptàvem. Omplim cotxes i ens dirigim cap a Sant Climent. Fa fred, però amb pas ferm ens dirigim cap el grau de Santa Maria. Mentre anem pujant anem agafant calor. Passem pel mirador, fotos de rigor i continuem fins a Sant Roc on hi esmorzem. Refets continuem la marxa, Coll de Sant Roc (bassa de Santa Lena), fem una petita parada de retrobament i seguim fins arribar novament al camí de la Ruta de les Ermites, l'agafem direcció a la Torre Rocasalva però ens dirigim al trencant del grau del Llop. Hi ha algun tram curt de forta baixada i en no res arribem a la pista del Llapart. Continuem pel corriol que voreja els camps direcció a Can Puig i quan són tres quarts d'1 arribem de nou al aparcament i fem foto de conjunt per acomiadar les sortides d'aquest any. Desitgem unes BONES FESTES a tothom i fins l'any vinent!



3 de juliol

Font Picant - Carril bici - Sant Genís - Terrers - Puig Gran - Gorg de Santa Margarida - La Fonda - Passallís - Circuit dels Peluts - Carril bici - Font Picant.

Trobada: pl. Monestir - 2/4 de 9.

Hores de marxa (aprox.): 3h

Properes sortides

Gener - Desembre 2016

31 de gener

Amer - El Castell - Camí vora cinglera - Font de Can Catau - Fusos - Can Sensaire - Pla de Poriol - Els Tres Rocs - La Crosa - Solivent - Amer

Trobada: pl. Monestir - 2/4 de 9

Hores de marxa (aprox.): 2h 30min

28 de febrer

Amer - Font del Turó - Can Molsa - La Plana - Castell d'Estela - Torre de Sant Silvestre - Trencant mines d'en Pujades - Carretera vella de Sant Martí - El Mont - La Berenguera - Carretera de Sant Martí - Carril bici - Amer

Trobada: pl. Monestir - 2/4 de 9

Hores de marxa (aprox.): 3h 10min

24 d'abril

Font Picant - Carril Bici - Sant Genís - Terrers - L'Obac - La Fonderia - Maibosch - Torre d'en Barra - Colomer de Dalt - Font Fresca - Les Famades - Font de Carllins - Font Picant

Trobada: pl. Monestir - 2/4 de 9

Hores de marxa (aprox.): 3h

29 de maig

Amer - Font del Turó - Can Molsa - La Plana - Mines d'en Pujades - Puig de les Sorres - Coll de Bou - Lloret Salvatge - Camí dels Xais - El Gallissà - Carril bici - Amer.

Trobada: pl. Monestir - 2/4 de 9

Hores de marxa (aprox.): 3h 10min

Josep Fontàs

La UTMB CCC. Si vols viure el que somies, has de començar somiant...

La CCC era un petit repte que m'havia marcat. Un objectiu no pas fàcil per a mi, però sí assumible si m'ho preparava prou bé. 101 km de distància, quasi 13.000 m de desnivell acumulat, 6.200 m de desnivell positiu i 26 h 30 min de temps màxim... La CCC (Cormayeur-Champex-Chamonix) és una de les curses d'ultratrail que cada final d'agost es corren a Chamonix-Mont Blanc i que compta amb una participació molt elevada. Has de tenir sort en un sorteig on per inscriure't has de justificar que tens experiència prèvia en proves d'ultradistància. Corredors de totes les nacionalitats, la majoria acompanyats, omplen Chamonix d'un ambient que ho fa tot especial durant tota la setmana.

Mesos entrenant amb bona companyia, pensant-hi, i ja hi érem! Furgoneta, família i 8 dies a Chamonix. Val la pena aprofitar els seus corriols i les seves valls més enllà de la cursa... Un entorn de natura 100%, apte per a totes les edats i per a múltiples activitats de muntanya. Sabia que rendiria més anant cansat, però content, que reposat i trobant a faltar la família. I és que anar-hi amb família et dóna això, un plus de motivació que t'ajuda a assolir el repte, per tu, i pels qui t'acompanyen.

La recollida de dorsals delata una organització impecable. Això sí, em pregunto què hi faig allà, miro per tot arreu i tothom sembla estar més en forma que jo. La sortida al centre de Courmayeur ofereix un ambient que només els italians són capaços d'aconseguir. Un moment únic d'emoció al ritme de la música de Vangelis (*Conquest of*

paradise) i protocol amb els himnes oficials dels països organitzadors. Els francesos canten la marselesa emocionats. Quina enveja no sentir-te identificat amb un himne nacional reconegut internacionalment...

Els primers quilòmetres són molt durs però et condueixen, ràpidament, a més de 2500 m d'altitud, a una de les vistes més excepcionals, davant del Mont Blanc i les Grans Jorasses. Impressionant, quins corriols!

Quins prats! Quin entorn! El Grand Col Ferret (2537 m, km 32 i 6 h de cursa) precedeix l'entrada a Suïssa, on l'acolliment dels voluntaris i de tota la gent d'aquests magnífics pobles de *Heidi* és incomparable. Arribat a Champex (km 56 i 10 h de cursa), sembla que no pugui més. Però estic content perquè vaig en el temps previst i perquè és un dels punts on hi ha assistència i puc veure la Carolina i els nens. Estic tan cansat que l'Aniol m'ha d'anar a buscar el cafè i alguna cosa per menjar! No em puc aixecar i amb prou feines parlar! "Per què no vas al metge, papa?", em deia la Mariona! Sí que em veien fotut! Però la motivació era alta, canvi de roba, frontal en mà, música a punt i endavant que en queden 45! Quan iniciava el camí vora el llac uns crits dels meus fills que vénen corrent em fan girar: "Papa! Papa! Un petó...!" Això em dóna prou força per afrontar les 3 fortes pujades que m'esperen...

En aquests tipus de cursa, més enllà del físic, el factor emocional hi té molt a veure. Val a dir que més d'una quarta part dels 1.900 corredors no ho varen aconseguir, i no eren precisament coixos! Ja entrada la nit, veure amics a Trient, últim poble de Suïssa (km 72 i 14 h de cursa), em va donar molts ànims. En Plana, la Irene, en Pere i en Tavi van córrer amb mi els darrers metres en aquest punt d'assistència. Quina sorpresa! També hi ha la Carolina



(els nens dormen a la furgoneta), i la família del meu bon amic Puig. Més energia emocional per continuar...

Ja som a França. Passem el bonic control de Vallorcine abans de descobrir, al final de l'última i difícil pujada, la vall de Cheserys. Un veritable paradís amb vistes espectaculars del massís del Mont Blanc. Tot estudiat, aquest és el punt on poso música i escolto les cançons de Txarango que m'ajuden a combatre la son i el desnivell. De matinada, amb lluna plena i cel estrellat, començava a fer-me a la idea que ja no se'm podia escapar. A la Flègere (km 92 i 20 h de cursa), és aquell moment on tot el cansament deixa lloc a la sensació de superar el repte, una darrera hora de baixada, de recuperar un ritme alt més propi del sentiment i de l'emoció que no pas de l'estat físic real. És un sentiment de satisfacció molt gran. S'apropa el moment d'entrar a l'arc d'arribada al centre de Chamonix (101 km i 21 h de cursa). Són les 7 del matí i l'Aniol i la Mariona m'esperen per córrer els últims 100 m i entrar amb mi. És el moment de viure el que havia somiat intencionadament els mesos abans...

La setmana fantàstica a Chamonix acaba amb una raclet de formatge i amb l'arribada dels corredors de la cursa de 168 quilòmetres, on esperem l'emotiva arribada de la Laura Boix, veïna de les Planes.

Paco Samblàs



Breus

NOUS/VES SOCIS/ES:

Èlia Sanglas i Garangou	901
Benet Garriga i Cos	902
Ariadna Garriga i Sanglas	903
Lluís Garriga i Sanglas	904
Marc Pla i Sala	905
Maria Pilar Fontàs i Mitjanes	906
Joan Puig i Garcia	907
Carla Vilamitjana i Juanhuix	908
Montse Verdager i Amat	909
Ivette Casadevall i Cufí	910

50è ANIVERSARI del GRUP EXCURSIONISTA BELL MATÍ

El passat 3 d'octubre es va col·laborar amb l'acció 50anys50cims del GE Bell Matí de Llagostera, per celebrar l'aniversari del grup pujant a dos cims propers: Castell d'Hostoles i Puigdefrou. Adjuntar fotos



LLICÈNCIES FEEC 2016

Benvolguts socis, benvolgudes sòcies, a la pàgina web del grup (www.esquelles.org) trobareu tota la informació necessària i els passos que cal fer per demanar la llicència federativa per al 2015. Preus, modalitats, cobertura, zona geogràfica, etc. És molt important que, si la voleu, la demaneu com més aviat millor. Veureu que caldrà escollir quina modalitat us interessa més en funció de les vostres activitats, fer l'ingrés corresponent al compte del Grup Excursionista Esquelles i omplir un breu formulari de demanda que informará de les vostres dades. Un cop fet això, tramitem la vostra llicència.

Penseu que, malgrat que l'assegurança és efectiva des del mateix moment de la tramitació, la FEEC sempre triga uns dies a fer-nos arribar les targetes. És per això que us aconsellem no demorar les vostres peticions.

També trobareu la informació de les llicències amb els corresponents preus al plafó del grup (cau o local social, ubicat a la plaça del Monestir).

Qualsevol dubte que tingueu ens el podeu fer arribar via correu electrònic a esquelles@hotmail.com o fsamblas@xtec.cat (Paco Samblàs) o en persona a qualsevol membre de la junta.

Salut i seguretat a muntanya!

ENCESA DE L'ESTRELLA DE SANTA BRÍGIDA

Com cada Nadal, entre els dies 24 de desembre i 5 de gener, ens trobarem a 2/4 de 6 de la tarda a la zona del camp de futbol d'Amer per pujar a Santa Brígida a encendre l'estrella. Tothom hi és convidat!

NETEJA I MANTENIMENT DE CAMINS I CORRIOLS

Els camins i corriols que tracen les rutes d'Amer necessiten l'ajuda de tots per mantenir-los nets. En aquest sentit, uns anys enrere, es van dividir tots els camins i corriols d'Amer en trams, un total de 24, i diverses persones voluntàries es van fer càrrec d'un dels trams, essent-ne el padrí o padrina. Disposem actualment d'uns 30 padrins i padrines.

El passat dia 20 de novembre de l'any 2015, la Junta dels Esquelles va convocar-los a tots per valorar el funcionament de la iniciativa presa feia uns anys, i decidir si resultava convenient adoptar altres sistemes per mantenir els camins nets, ja que, malgrat la bona voluntat dels padrins i padrines, no sempre es troba el moment per netejar-los, o bé es necessita de més ajuda per mantenir-los nets.

Com a mesura complementària, es va plantejar una nova proposta consistent a organitzar **"el dia dels padrins i padrines"**, pensat com una activitat oberta a tots els socis i sòcies de l'entitat. Tots els participants es distribuïren en brigades per netejar els trams de camins més bruts, i es celebraria en lloc d'un dels "coneguem" previstos, amb la possibilitat de finalitzar la jornada amb un bon dinar plegats per recuperar forces.

Aquesta proposta va ser ben rebuda per tots els assistents a la reunió, i tot posant fil a l'agulla, **es va decidir fixar el dia 28 de febrer de l'any 2016, com a primer "dia dels padrins i padrines"**.

Us animem a tots a participar-hi, els camins i corriols d'Amer ens necessiten!

XARXES SOCIALS

Durant l'any 2015, el grup Esquelles ha tingut una presència important a les xarxes socials, actualment disposa de Facebook, Twitter i Instagram, a més de la pàgina web.

Des de Vila d'Amer ens va arribar la proposta que un membre del grup Esquelles, juntament amb un membre de totes les associacions d'Amer, fos el nexa entre les entitats i la comissió de Vila d'Amer. Vam acordar que la representant del grup Esquelles seria l'Adriana Fontàs, que ja és membre de Vila d'Amer.

Us convidem a seguir-nos i a participar activament en les diferents xarxes. Aquí teniu els enllaços:

INSTAGRAM: [@geaesquelles](https://www.instagram.com/geaesquelles)

Algunes etiquetes: [#esquelles](https://www.instagram.com/hashtag/esquelles) [#amuntindavant](https://www.instagram.com/hashtag/amuntindavant) [#coneguemcamins](https://www.instagram.com/hashtag/coneguemcamins)

TWITTER: [@esquelles](https://twitter.com/esquelles)

FACEBOOK: [Gea Esquelles](https://www.facebook.com/GeaEsquelles)

WEB: www.esquelles.org

OFICINA DE CLUBS A GIRONA

La Secretaria General de l'Esport i la Unió de Federacions Esportives de Catalunya van obrir el passat mes d'abril l'Oficina d'Atenció als Clubs Esportius a Girona. L'objectiu és oferir assessorament gratuït en diferents àmbits (fiscal, laboral, comptable, jurídic i de subvencions públiques, així com també disposar d'un servei lingüístic, d'imatge i de premsa i comunicació); per tal de cobrir les necessitats dels clubs davant la situació actual. Més informació a:

c/ Gaspar Casal, 12, 4t-2a,
17002 Girona.
oficinagirona@ufec.cat
872 18 08 74
www.oficinadeclubs.cat

Curs de monitor d'excursionisme d'entitat

Abans de res, voldríem donar les gràcies a l'Anna i a la Irene per la seva paciència i el seu suport, ja que aquest curs ha estat molt més intens i exigent del que havíem previst. També volem donar les gràcies al grup Esquelles pel seu suport i pel finançament del curs.

Amb l'Albert, ens vàrem apuntar al curs amb un objectiu: ampliar de forma correcta els nostres coneixements, com més sapiguem, més bé podrem guiar la gent del nostre grup.



Cada any, la FEEC (Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya) convoca diferents cursos de monitors i instructors d'entitat de diferents modalitats. Quan diem monitors d'entitat, volem dir que són de caràcter voluntari. L'objectiu seria que cada entitat tingués un o més monitors d'excursionisme, amb la corresponent formació.

Per poder fer el curs, abans, vam haver de superar una fase d'accés, que consistia en tres proves:

- Un examen teòric: de cultura general de muntanya.
- Una prova física: que consistia a superar un desnivell de 800 metres, amb 8 quilos de pes a la motxilla (material propi, menjar i veure a part) i amb un temps màxim de dues hores.
- Una prova d'orientació.

Totes aquestes proves les vam realitzar a Montserrat i sota una calor asfixiant. Superades aquestes proves, el curs ha constatat de sis caps de setmana de teòrica i pràctiques molt intensos, per la part teòrica hem vist: orientació (7 temes), medi natural, geologia, fauna i flora, eines de comunicació, psicologia, dinamització de grups, seguretat en l'excursionisme, meteorologia, dossier tècnic de senders, dinamització del jovent, primers auxilis, condicionament físic, tècniques de progressió, suport en la planificació, en el desenvolupament i en la valoració de les activitats d'entitat, legislació, situacions d'emergència, pernoctacions a la muntanya i educació alimentària, deunido, eh! I quant a les pràctiques hem visitat: la ruta 1714 (Talamanca), camí d'Agulles (Montserrat, camí tècnic equipat amb cordes fixes), serra de Montsant (Tarragona, camí amb alguna desgrimpada) i la nou de Berguedà. En totes aquestes rutes, en algun tram del camí, ens ha tocat fer de guia i portar el grup, també hem practicat l'orientació nocturna. A més a més de tot això, hem realitzat dos treballs avaluatius, i per a cada sortida hem hagut de preparar una fitxa tècnica. Per acabar el curs, ens quedaran 90 hores de pràctiques en la nostra entitat i 16 hores de pràctiques amb la FEEC.

Per acabar només volem dir que hem après molt al curs, tot i que ens hem atabalat en alguns moments a causa de la gran quantitat de matèria i pràctica tota condensada en pocs dies.

Esperem poder portar molts grups d'excursió a partir d'ara.

Jordi Sidera i
Albert Planagumà

LIFE Potamo Fauna

És un projecte destinat a la recuperació i conservació a llarg termini de diverses espècies amenaçades de fauna fluvial d'interès europeu. Es duran a terme reforçaments poblacionals i millores dels hàbitats d'espècies com el cranc de riu de potes blanques, o diversos mol·luscs, peixos, amfibis i tortugues aquàtiques. També es faran accions de lluita contra algunes espècies exòtiques invasores. Les actuacions se situen en espais naturals d'interès comunitari de les conques dels rius Ter, Fluvià i Muga.

I això què té a veure amb el Grup Esquelles?

Doncs perquè una de les actuacions que tenen previstes afecta el tram del nostre riu.

L'espai xarxa Natura 2000 **Riu Brugent** és un espai fluvial de ribera en bon estat i amb una important funció com a corredor biològic entre la zona volcànica de la Garrotxa i la part baixa del riu Ter.

El Brugent és un riu de les comarques de la Selva i la Garrotxa, és afluent del riu Ter per l'esquerra. La seva conca s'estén bàsicament pels municipis de Sant Feliu de Pallerols, les Planes d'Hostoles i **Amer** i queda emmarcada entre les muntanyes més orientals de la serralada de Collsacabra i la vessant occidental de la cadena muntanyosa que conformen la serra de les Medes i els cingles de Sant Roc. Com a afluent destaca per ser el primer a desembocar al riu Ter dins del seu curs baix i de ser un dels més importants en aportació hídrica.

L'àrea de treball del projecte no inclou la totalitat de l'espai, però sí una gran part en ser aquest un espai eminentment fluvial. En aquest espai l'àrea del projecte se centra únicament en els rierols i cursos d'aigua, implicant una superfície centrada en l'entorn d'aquests ambients on viuen les espècies aquàtiques objectiu del projecte.

La importància de les poblacions del riu Brugent de les espècies objectiu d'aquest projecte, essencialment *Unio elongatulus*, *Barbus meridionalis*

lis i *Astropotamobius pallipes* és notable, si bé difícilment quantificable en termes demogràfics.

Nàiaide allargada (*Unio elongatulus*). La seva regressió a les conques internes catalanes ha estat dramàtica. La població d'aquesta espècie existent al riu Brugent constitueix un dels pocs nuclis que es coneixen per al tram mitjà de la conca del riu Ter i el conjunt de les conques del nord-est de Catalunya. Al riu Brugent existeix una sola població d'*Unio elongatulus*, localitzada en un tram amb una morfologia semblant a un canal d'aigües lentes i curs homogeni. Dins de la mateixa conca fluvial del riu Ter, és una de les poblacions situades més aigües amunt, i en millor estat de conservació, tot i que amb dades insuficients.



S'han planificat actuacions de repoblació amb exemplars criats en captivitat al laboratori de cria de nàïades del Consorci de l'Estany a partir d'exemplars parentals de la mateixa conca fluvial. Com que pot existir una certa diferenciació genètica entre conques i subconques, els exemplars utilitzats hauran de procedir de parentals del propi espai (riu Brugent) dins de la mateixa conca hidrogràfica. En cada un d'aquests espais s'escolliran entre 2 i 4 sectors on es portaran a terme reforçaments amb nàïades juvenils i infestacions de peixos salvatges amb nàïades. Aquests sectors s'assignaran a partir d'informació prèviament disponible sobre l'estat general dels cursos fluvials de la zona general d'àmbit de projecte, i amb el coneixement actual sobre els requeriments de l'espècie, i l'estat de les seves poblacions. S'escolliran trams fluvials amb una morfologia estable del canal fluvial, lleres adequades, bona qualitat de l'aigua, escàs estrès hidrològic no natural, bon estat ecològic general, i presència almenys d'una espècie autòctona de peix hoste, entre altres criteris.

Barb de muntanya (*Barbus meridionalis*). Aquesta espècie està experimentant un gradual declivi en el conjunt de la seva petita àrea de distribució mundial, ubicada al sud d'Europa. Malgrat que manté encara poblacions estables o denses en alguns rius o sectors, ha desaparegut d'amplis sectors, especialment al llarg dels eixos fluvials principals anteriorment ocupats. A la conca del riu Brugent, *Barbus meridionalis* manté encara poblacions estables, si bé es troba globalment en regressió, havent desaparegut completament del curs mitjà-baix d'aquest riu.

Les actuacions de recuperació de *Barbus meridionalis* al riu Brugent depenen de la seva relació amb les accions de recuperació d'*Unio elongatulus*. Als llocs on es pretengui repoblar amb juvenils d'*Unio elongatulus* criats en captivitat, s'estudiarà la composició de peixos, per assegurar la presència de peixos hostes de les nàïades amb *Barbus meridionalis* o *Squalis laietanus*. En cas de no haver-hi presència d'aquestes espècies, s'executaran repoblacions puntuals de *Barbus meridionalis*.



Què veurem nosaltres de tot això?

Una de les actuacions que tenen prevista és la sensibilització del públic i divulgació de resultats a través de taulons d'anuncis i cartells del projecte que es col·locaran al llarg de la nostra **ruta Voramera**, per difondre les actuacions entre els veïns dels espais naturals i els visitants.

Consell redactor
Informació extreta de
www.lifepotamofauna.org

Qui és qui?

De mica en mica ens anem fent grans... però cap dels qui veieu a la foto de quan eren petits i petites han perdut les ganes de fer activitats amb el Grup Esquelles.

Sabríeu identificar les fotografies dels nens i nenes amb les seves fotografies d'ara? Podeu enllaçar-los amb una fletxa o números.



Recordant el nostre company Manel Coll

Avui, 24 d'agost de 2015, fa justament un any que ens vas deixar d'una manera sobtada: ni la teva família, ni les teves amistats, de cap manera ens esperàvem un desenllaç tan trist.

Malgrat que en el moment de la teva partença ja no en formaves part, des del Grup Esquelles, volem tenir unes paraules de record i d'agraïment vers tu, per tots els anys que en vas formar part d'una manera tan activa.

Tal com es va recordar el dia del funeral, vas ser el vocal d'excursions del Grup durant 14 anys. Uns anys de feina molt engrescadora i també d'algun maldecap, per una afició estimada i compartida per tots nosaltres: la muntanya.

Tenim encara ben presents aquelles sortides de caire familiar que ens preparaves per les muntanyes més properes de la nostra contrada: Cabrera, Mare de Déu del Mont, Montmajor, Costabona... com a vocal i bon excursionista, sempre tenies unes paraules d'ànim i de comprensió quan a algú li costava de seguir. També les del Pirineu: torre d'Eina, el Carlit, el Perdiguero, els estanys de la Pera..., i cal ressaltar aquells campaments d'estiu, organitzats en aquelles celebrades i participades reunions dels dimecres, d'una manera ben detallada



perquè no fallés res, pensem en els d'alta muntanya, conjuntament amb els companys del Bellmatí: Bujaruelo, Boabi o Aiguamotx... on els vespres sempre eres el primer d'acabar el plat d'arròs, per allò de: "els mals tragos..." que deies tu.

Tampoc oblidarem aquell pessebre tan bonic que vas fer de ferro, un xic pesat, això sí! El vam haver de guardar en el moment en què la FEEC va fer notar a les entitats, la gran quantitat de pessebres estesos per tots els cims, llavors els vàrem començar a fer amb pa. Sempre el mantindrem com una peça de museu.

I no, de cap manera ens pot fugir del cap aquell intent de pujar al Mont-

blanc, primer el trajecte fins a Valença, naturalment sense mòbil, era el 1986! i la dificultat de trobar-nos tots els cotxes junts a la sortida de l'autopista... tampoc aquella presa de contacte amb els grampons allà a la glera de Bossons, ni aquell endimoniat encreuament de carreteres per sortir del càmping i anar fins a Chamonix (oi, Pere?), ni aquell sopar de restaurant, on no coneixíem cap dels ingredients del plat, tots ben enriolats malgrat no haver pogut fer cim per culpa del mal temps, amb el malaguanyat Andreu Isern. I el muntatge tan peculiar d'aquella immensa tenda que se'ns va posar al costat... uns records tan mateix ben plaents per sempre més.

Una altra faceta teva eren les nombroses ressenyes que feies de les sortides i que encara ara en gaudim rellegint-les, sempre plenes de detalls, amb un gran coneixement de tots els indrets recorreguts, on s'hi pot apreciar com valoraves el fet que hi participessin generacions tan diferents i amb tanta complicitat.

Ja veus que han passat els anys i encara tenim tots aquests records ben frescos, com si parléssim de la setmana passada. És un dels molts misteris que ens ofereix l'excursionisme i la muntanya: crea uns lligams de germanor i amistat per sempre més.

Amunt i Endavant, Manel!

Pilar Fontàs i
M. Carme Casacuberta

M. Coll

Presentació del llibre de mossèn Enric Bahí

El dia 3 d'octubre vam fer la presentació del llibre de mossèn Enric Bahí *Núvol groc de cap al tard a l'avenc de Tavertet*

*Mentre el riu corri, les muntanyes
facin ombra i en el cel hi hagi
estels,
ha de durar la memòria del bé
rebut en la ment de l'home agraït.*

Virgili

L'Enric Bahí és un home agraït i ens ofereix el fruit d'una mirada poètica, plena de calidesa humana, una poesia que ens acompanya i reconforta.

El nostre poeta és un caminant que estima molt les muntanyes, les coneix bé, ha crescut per corriols i barrancs, s'ha enfilat a cims abruptes, a pics emblemàtics, ha trepitjat estores de fulles cruixents, s'ha refrescat en les aigües fresques dels rierols, ha sentit la melodia de les fonts amagades, s'ha assegut damunt d'una roca per

escoltar el silenci, per fruit del vol majestuós de les aus que planaven en un cel transparent, ha recorregut esglesioles i masos, cingleres i congostos, s'ha impregnat de tots els colors del cel i del bosc, de les aromes que la natura ens ofereix, ha assaborit la fruita madura i, amb pas ferm, amb mirada serena i amb la ploma hàbil, ha imprès les seves vivències i sentiments en el so mut d'uns poemes escrits esperant que uns ulls els desvetllin i en puguin gaudir.

Ara, una lleu patina de melangia embolcalla alguns dels seus versos, és conscient que el temps no passa en va, que es va fent tard. Ha complert els 80 anys i els cims s'han fet més costeruts. Però ell, com Virgili, no es recrea en la nostàlgia, al contrari, sap que té un gran bagatge a la memòria, i amb la llum del record pot reviuir moltes caminades i converses agradables.

Amb la mètrica acurada, fidel al ritme i a la rima, l'autor ens convida a endinsar-nos al *Núvol groc de cap al tard*, un llibre amb un títol ben atractiu i ple de connotacions.

La tarda s'apaga sota la mirada humil d'un cel esgrogueït, queden enllà les hores resplendents d'un temps joïós, però malgrat la pal·lidesa del moment ja s'albira la claror d'una llibertat ver-tadera.

Rosa Maria Noguer
Les Planes d'Hostoles

Balada de l'infant

L'infant neix.
Quin misteri més gran!
L'infant creix.
Com s'imposa l'infant!
L'infant riu.
Com captiva rient!
L'infant jau;
Tal vegada té son.
Quina pau!
Cantarem la non-non.
L'infant beu!
Bon profit a l'infant
i mireu
i quina cara d'encant.
L'infant cau,
Anem-hi tots corrent
i sisplau,
collim-lo dolçament.
L'infant tus.
Valga'm Déu quin esglai.
Bon Jesús,
no l'abandoneu mai.
Tant si neix com si creix com si viu;
tant si tus com si beu o si jau
tant si canta si plora o si riu
tan si ve com si va com si cau,
Senyor nostre, l'infant protegiu.



Camí de Ronda® - La Travessa a peu de la Costa Brava

Muntanya arran de mar, horitzons infinits, varietat gastronòmica i paisatges de somni. Qui no ha pensat mai a fer una excursió com aquesta ben a prop de casa? Ara fa uns mesos va néixer la ruta del Camí de Ronda®, un itinerari inspirat en homòlegs ben coneguts com el Tour del Montblanc als Alps, o la travessa Carros de Foc del Parc Nacional d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici.

La ruta del Camí de Ronda® és un recorregut per fer a peu que ressegueix l'antic camí de ronda de la Costa Brava. La gran majoria del recorregut d'aquesta ruta transcorre per corriols estrets només aptes per circular-hi a peu, amb desnivells, pujades i baixades contínues i a vegades una mica tècniques. En algunes ocasions també es passa per passejos marítims, platges i trams completament plans.

Ets un excursionista professional o prefereixes gaudir amb família d'una ruta més curta i apte per a tothom? Si guix quin sigui el teu nivell segur que el trobaràs en aquesta ruta en la qual es plantegen varietats dissenyades específicament per a tot tipus de públics; una ruta circular de 140 km amb inici i final a la ciutat de Girona (8 etapes) i una ruta lineal de 43 km que comença a Sant Feliu de Guíxols i acaba a Begur (2 o 3 etapes). Ambdues rutes són autoguiades i es poden fer per lliure (podeu trobar els mapes i gui-

es a qualsevol llibreria) o de manera organitzada, sense maldecaps, amb reserva i mitja pensió en allotjaments al final de cada etapa.

Apart, per a tots els excursionistes que els interessi gaudir d'una bona sortida en família, també s'ha dissenyat la ruta *Camí de Ronda® - weekend light*, de només 18 km (2 etapes) que transcorre per les cales, platges i corriols més agradables de la Costa Brava, indrets idonis que conviden a aturar-se i gaudir del paisatge amb els més petits de casa.

Com funciona? Fàcil, igual que totes les rutes de característiques similars. Amb la inscripció, que es realitza a través del portal web www.camideronda.com s'adquireix un *welcome pack* amb productes de primeres marques, el mapa-guia del Camí de Ronda® i el track oficial del recorregut (s'actualitza cada cop que hi ha una incidència en el camí). En cas necessari, des de l'organització també us facilitaran altres serveis com assegurances, transfer de maletes d'un allotjament a un altre, lloguer de GPS...

A diferència d'altres rutes similars limitades per la climatologia, l'exigència



del recorregut i els horaris dels allotjaments, la ruta del Camí de Ronda® és un itinerari que es pot realitzar a qualsevol època de l'any. A la tardor es pot contemplar el color ocre dels penya-segats, a l'hivern es pot gaudir de la Costa Brava més salvatge i feréstega, a la primavera es pot gaudir d'un clima temperat i d'una llum i paisatge colorit, i a l'estiu us podreu banyar en aigües cristal·lines de color blau intens.

Si bé la ruta del Camí de Ronda® és una activitat respectuosa amb el medi natural, des de l'organització també són conscients que s'ha de contribuir a preservar el ric patrimoni de la Costa Brava per a futures generacions, per això s'ha impulsat el programa "1% Nature & heritage Costa Brava Girona", que es nodreix amb l'1% dels ingressos generats amb les inscripcions i venda de productes, ingressos que es destinen a entitats sense afany de lucre, associacions naturalistes o centres excursionistes per tal d'executar accions de millora i conservació del patrimoni natural, paisatgístic, cultural i social de la Costa Brava-Girona. Mitjançant aquest esforç es vol inspirar les empreses del sector turístic, administracions, persones, col·lectius i associacions a prendre consciència de la fragilitat de l'entorn natural i a promoure accions que assegurin la preservació del paisatge per a generacions futures.

Mes informació:

www.camideronda.com
972 10 93 58

Daniel Punseti



La carbassa, gastronomia i excursionisme

Poc tenen a veure la gastronomia i l'excursionisme junts amb la carbassa, però començarem aquest escrit amb una recepta i acabarem amb un cim.

Ara encara és temps de carbasses. S'ha d'aprofitar per cuinar aquesta hortalissa tan nutritiva.

De ben segur que encara hi ha algú que no ha provat mai de fer **confitura de cabell d'àngel**, un clàssic català com a farciment indiscutible de la rebosteria tradicional.

El cabell d'àngel es treu d'un tipus de carbassa rodona-ovalada, de pell llisa i amb un color blanc i verd característic, i amb la polpa blanca. Aquest tipus de carbassa es pot conrear perfectament als nostres horts, tot i que l'origen d'aquesta planta és Amèrica del Sud, i va ser amb la colonització que es va començar a conrear a Europa.



L'elaboració del cabell d'àngel és ben fàcil.

Els **ingredients** són:

- 1 carbassa de cabell d'àngel (d'uns 2 kg)
- 600 g de sucre blanc
- 1 llimona
- 1 branca de canyella

Passos:

Rentar bé la carbassa.

Embolcar-la en un drap i esberlar-la contra el terra o a cops de martell.

Eliminar les llavors que es pugui i tallar-la a trossos grossos.

Coure-la en una olla coberta d'aigua amb un pessic de sal i a foc viu durant una hora.

Deixar-la refredar, acabar de treure les llavors i escórrer-la bé, reservant part de l'aigua de cocció.

Desprendre la carn de l'escorça.

Per 1 kg de polpa neta escorreguda s'han de preveure 600 g de sucre.

Posar a la cassola: 1 got gros de suc de cocció + la pell d'una llimona + 1 branca de canyella i fer-ho bullir uns 10 minuts.

Afegir-hi la polpa + el sucre + 1 rajolinet de Cointreau (opcional).

Deixar-ho coure a foc suau durant 1 hora, remenant-ho sovint perquè no s'enganxi i es cremi el sucre.

Sabrem que el cabell d'àngel està a punt quan agafi un aspecte lluent i una mica transparent.

Com que no es consumirà tot d'una menjada, preparem pots petits de vidre i hi aboquem el cabell d'àngel calent prement bé per evitar bombolles d'aire. I ho posem al bany maria uns vint minuts per fer el buit.

I a partir d'aquí ja podem farcir ensaïmades, pasta de full, tortells, crestes, pastissos de Tortosa, etc.



Després d'haver-se cruspsit un aliment altament energètic i ensucrat, ric amb sucre, fibra, potassi, calci, fòsfor, magnesi, seleni, carotens, vitamina A i àcid fòlic... no ens queda altre remei que organitzar alguna excursioneta per cremar calories!

Una proposta pot ser:

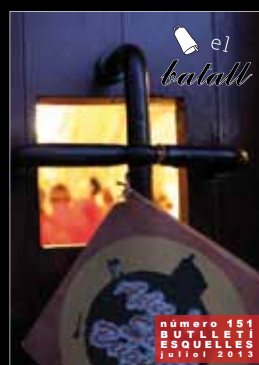
El pic de la Carbassa (2738 m)

Situat a la Cerdanya, a la serra de Comaermada.

Es pot fer el recorregut circular següent: Meranges – coll de Pan – la Carbassa – pla de Campllong – Meranges (aproximadament 4 hores per pujar i una hora per baixar).

Per la seva situació el cim de la Carbassa constitueix un bon mirador de la Cerdanya, amb vistes a les valls de la Llosa i Meranges. A l'estiu és un cim poc concorregut, i és més atractiu com a ruta d'hivern amb neu.

Marta Blanch



G E A E
GRUP EXCURSIONISTA
AMERENC ESQUELLES