

CENTRE EXCURSIONISTA SANT CELONI



CESC

núm 150 / febrer.2010

RUTA DEL TER

D'Ulldeter a L'Estartit



07.02 | Caminada Gastronòmica

14.02 | Senders

20.02 | Alta Muntanya

21.02 | Natura

28.02 | Muntanya

President Esteve Monrabà
Vicepresident primer Carles Montoriol
Vicepresident segon Agustí Lluch
Secretari Martí Pujol
Tresorer Agustí Net
Vocals Oriol Boleda
Jaume Domenech
Joan Miquel Escudé
Maite Garcia
Miquel Garcia
Josep Gensana
Bàrbara Guillén
Esther Guiu
Maria Magem
Jordi Martín
Miquel Pérez
Joan Pujals
Josep Roher
Martí Rosés
Pau Mikel Salvadó
Joan Salvanya
Rubén Vázquez

SECCIONS

Natura Josep Gensana
938670569
Senders Josep Roher
618888141
Muntanya Miquel Pérez
617421458
Alta Muntanya Marc Domenech
938671302
G.A.E. Joan Miquel Escudé
936563003

Atenció al públic

Paulo Jiménez
dimarts i dijous - de 19 a 21h
c/ Sant Antoni, 16
08470 Sant Celoni
93 867 52 13
correu@elcesc.org

La quota anual de soci numerari és de 30 euros. La quota de soci major de 65 anys és de 15 euros anuals. La quota del primer membre d'una família és de 30 euros i la de cadascun dels altres membres és de 10 euros.

Edició i Disseny Esther Guiu
Distribució Francesc Orench
Maria Àngels Abel
Impressió ARCO
Email Butlletí butlleticesc@yahoo.es
Exemplars 335 exemplars
Fotos Portada Gra de Fajol.Girona.
Torroella de Montgrí.
(*Esther Guiu*)

Podeu enviar les vostres col·laboracions a l'adreça del butlletí.
El CESC no comparteix necessàriament les opinions dels col·laboradors.

EDITORIAL

Nou disseny del Butlletí

La revista o butlletí del CESC és el mitjà de comunicació més utilitzat per tots els socis de la nostra Entitat. Amb el transcurs dels anys, els diferents equips responsables de la seva edició han realitzat una tasca molt lloable. Poques entitats de la nostra grandària poden presumir de tenir un butlletí tan complet i de tanta qualitat.

Com heu pogut observar en el darrer número de gener del 2010, el disseny i el format de la revista ha canviat de dalt a baix. Això es degut a que s'ha produït el relleu dels actuals responsables: Agustí Lluch i Martí Rosés, que s'han encarregat una colla d'anys del seu disseny i confecció. Gràcies a l'Agustí i en Martí la revista s'ha fet més gran i, a més a més de les informacions sobre les sortides i activitats futures del Centre, han aconseguit potenciar la col·laboració de la gent amb el "Com us va anar?", o bé amb el "Explica'ns la teva excursió". Volem agrair al equip sortint la seva tasca i les moltes hores de dedicació desinteressada.

A la vegada volem donar la benvinguda a la nova responsable del butlletí, l'Esther Guiu, persona jove, dinàmica, emprenedora i entusiasta per totes les activitats del CESC. El seu repte no serà fàcil ja que ha de mantenir, i si és possible millorar, la bona feina feta per l'equip anterior. Estem segurs que ho aconseguirà i des d'aquesta editorial demanem als socis tota l'ajuda i col·laboració que li faci falta.

La Junta Directiva |

INFORMACIÓ | SENDERS

La Ruta del Ter

Nou Sender pel 2010

La ruta senderista del riu Ter és un itinerari senyalitzat d'uns 251,8 km, des de la capçalera del riu als Pirineus fins a la desembocadura al Mediterrani. Concretament la senyalització s'inicia al refugi d'Ulldeter, al municipi de Setcases, i finalitza a la gola del Ter, a l'Estartit, al municipi de Torroella de Montgrí.

Gairebé sempre transcórrer per pistes i camins sense asfaltar (principalment GR, PR, vies verdes, pistes forestals i camins històrics).

Es situa geogràficament a l'extrem nord-oriental de Catalunya i salva un desnivell de 2.200 metres entre els cims dels Pirineus i les aigües de la Costa Brava. La ruta engloba un ampli ventall d'atractius naturals, històrics, culturals i gastronòmics, i travessa cinc comarques de Catalunya, de les quals quatre són de la província de Girona (Baix Empordà, Gironès, Selva i Ripollès) i una de la província de Barcelona (Osona).

Els 546 elements inventariats pel Consorci Alba-ter demostren la riquesa i l'heterogeneïtat de l'arquitectura de l'aigua (ponts, molins, rescloses...) i del patrimoni industrial (turbines, fàbriques, colònies...) que el Ter i les seves ribes preserven com a resultat de l'intens aprofitament que s'ha fet del riu durant la història.

L'aiguat del 17 al 20 d'octubre de 1940, el més catastròfic del s. XX a la conca del Ter, va provocar uns danys humans i materials enormes: 90 morts, 58 ponts destruïts 165 indústries i 149 comerços afectats i unes 175.000 hectàrees de conreu inundades. Caigueren 801 litres per m² en només tres dies.

Les poblacions riberenques del riu Ter conserven una magnífica mostra de marques i plaques que assenyalen el nivell assolit per l'aigua.





LA RUTA SENDERISTA

Són 11 etapes més 2 opcionals

Etapa 0: (opcional) del refugi d'Ulldeter al Bastiments

Etapa 1 (14.02.2010): del refugi d'Ulldeter a Camprodon **28,56km**

Etapa 2 (14.03.2010): de Camprodon a Sant Joan de les Abadeses **17,85km**

Etapa 3 (11.04.2010): de St Joan de les Abadeses a St Quirze de Besora **26,81km**

Etapa 4 (12.09.2010): de Sant Quirze de Besora a Torelló **14km**

Etapa 5 (10.10.2010): de Torelló a Roda de Ter **20,46km**

Etapa 6 (14.11.2010): de Roda de Ter a la presa de Sau **25,74km**

Etapa 7 (2011): de la presa de Sau a Anglès **33,81km**

Etapa 8 (2011): de Anglès a Girona **17,68km**

Etapa 9 (2011): de Girona a Flaçà **23,97km**

Etapa 10 (2011): de Flaçà a Torroella de Montgrí **23,56km**

Etapa 11 (2011): de Torroella de Montgrí a la gola del Ter **10,6km**

Etapa 12 (2011): (opcional) de L'Estartit a Torroella de Montgrí **8,82km**

Com veureu a l'exposició de la ruta senderista, hi trobem unes que són més llargues que d'altres, per tant cal fer unes modificacions que reflectirem puntualment. L'estat dels diversos camins a recórrer i les possibles adversitats meteorològiques ens poden fer canviar la realització d'una ruta per una altra. Qualsevol modificació respecte al ordre establert s'informarà amb l'antelació suficient.

Ens manca fer la primera etapa del Camí del Bons Homes, del Santuari de Queralt fins a Gósol. És una etapa molt llarga de 33,5 km. aprox., per això la dividirem en dos i proposem fer-la:

CAMÍ DELS BONS HOMES Etapa 1ª Santuari de Queralt - Gósol

Etapa 1-1 (09.05.2010): del Santuari de Queralt a Peguera **15,03km**

Etapa 1-2 (13.06.2010): de Peguera a Gósol **18,5km**

INFORMACIÓ | GAE

CURS DE PROGRESSIÓ EN ROCA

Del 6 al 18 d'abril del 2010 (CESC+CEP)

PRESENTACIÓ

L'objectiu del curs és ensenyar les tècniques de progressió i assegurament i les tàctiques adequades per escalar vies completament equipades d'un llarg, amb autonomia i seguretat.

NIVELL MÍNIM

Tenir una bona condició física i psíquica. No patir vertigen.

NORMES DEL CURS

Places: mínim 6 alumnes, màxim 12.

Disposar de **llicència federativa tipus C** o superior pel 2.010.

Edat mínima 14 anys. Els menors de 18 hauran de presentar permís patern amb fotocòpia del DNI del tutor/a.

Ratio mínima monitor/alumne: 1 a 4.

La Direcció del curs tindrà la possibilitat de variar el programa previst per causes de força major (condicions climatològiques...).

L'equip docent es reserva el dret d'excloure a qualsevol alumne que demostrï desinterès, manca de capacitats, no respectar les indicacions dels docents i/o no tenir uns mínims d'educació i respecte envers la resta de companys i docents i el medi ambient.

MATERIAL OBLIGATORI

Casc i arnés d'escalada, peus de gat, assegurador/rapelador tipus tub, roba còmoda i resistent, 2 anells de cinta (60 i 120 cm de longitud i mínim 15 KN de resistència), 1,5 m de cordino de 6 mm diàmetre, 2 mosquetons HMS.

Part del material obligatori pot ser llogat als centres o aportat per l'equip docent.

MATERIAL OPTATIU

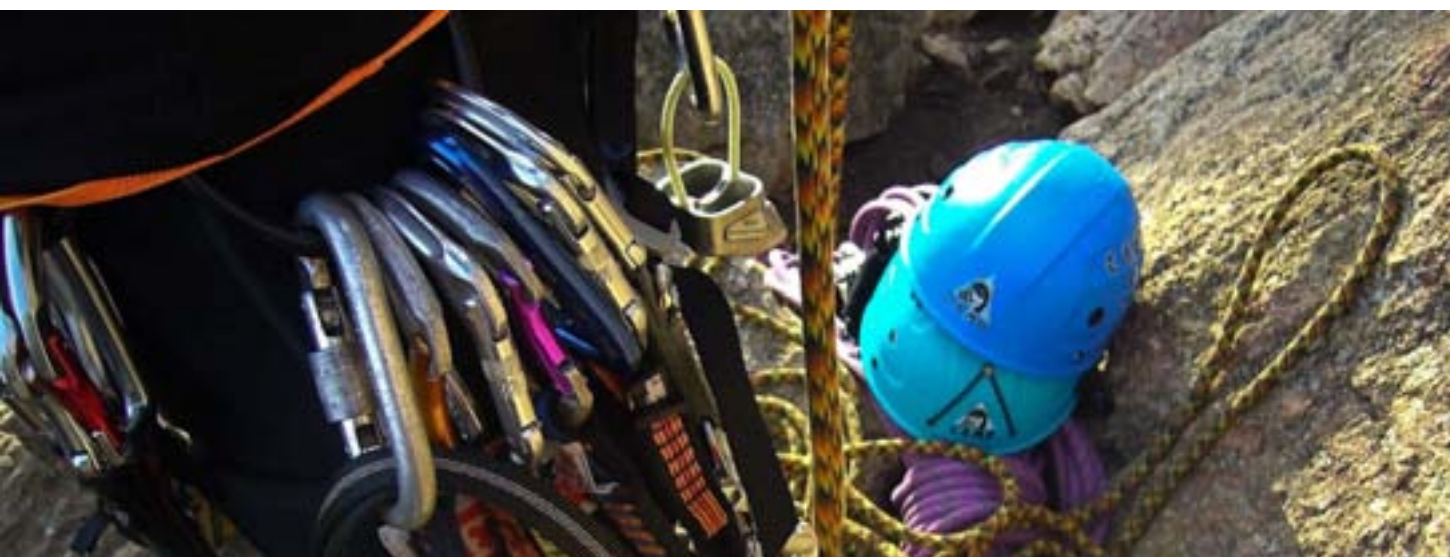
Corda d'escalada simple (10 a 11 mm diàmetre) de 50 a 60 m, 12 exprés, 3 mosquetons de seguretat, "daisy-chain", frontal, shunt.

EQUIP DOCENT

Instructors i monitors titulats ECAM. Membres col·laboradors del GAE

DIRECCIÓ DEL CURS, INSCRIPCIONS I INFORMACIÓ:

Joan Miquel ESCUDÉ, 93-6563003. Trucar vespres o deixar missatge



PROGRAMA

6/04/10 Presentació i revisió del material dels alumnes.

Xerrada teòrica: Cadena de seguretat. Nusos. Equipament i Material I

8/04/10 Pràctica al rocòdrom del CEP. Aturada de caigudes.

Xerrada teòrica: Material II.

10 i 11/04/10 Sortida pràctica a Collbató (Montserrat). Nit en refugi o bivac. Progressió i assegurament en politja i al primer. Muntatge bàsic de reunions. Assegurament del segon. Ràpel autoassegurat.

Xerrada teòrica: Tipus d'ancoratges. Anclaratges naturals i fixes. Ressenyes i graduacions. Tècniques d'abandonament.

15/04/10 *Xerrada teòrica: L'ètica en l'escalada. Obertura de vies i reequipaments. Accidentalitat i tècniques d'autorescat.*

17 i 18/04/10 Sortida pràctica a Cabrera de Mar.

Progressió en vies d'un llarg. Cloenda del curs i lliurament de diplomes.

XERRADES TEÒRIQUES

de 20 a 23h als locals de

CEP (Passeig dels Esports s/n, Sta. Maria de Palautordera) o

CESC (c/ Sant Antoni, 16, Sant Celoni)

DRETS D'INSCRIPCIÓ

Data límit: **29 de març** del 2010

85 euros per alumnes socis del CEP i del CESC

160 euros per alumnes d'altres entitats

A ingressar al compte, prèvia notificació i inscripció al responsable del curs:

CENTRE EXCURSIONISTA DE SANT CELONI

2100 0214 96 0200220352

Aquest preu no inclou desplaçaments, àpats, pernocta en refugis, lloguer de material ni llicència federativa.

CAMINADA GASTRONÒMICA | OSONA/RIPOLLÉS

Caminant pel Bisaura



ITINERARI: Sant Quirze de Besora - Santuari de Bellmunt - Molí i salt del Mir - Santa Maria de Besora.

RECORREGUT: Sortirem de Sant Quirze de Besora i agafarem un tram del GR120. Passarem per la masia abandonada del Bosquetell i arribarem al Santuari de Bellmunt (1243m).

De Bellmunt baixarem per on hem pujat i pocs metres abans de la casa del Boscatell girarem a la dreta i anirem a buscar el molí i el salt del Mir.

Continuarem fins arribar a Santa Maria de Besora, a on dinarem.

OPCION: Per qui estigui interessat hem reservat 40 places al Restaurant "El Rebot de Besora".

El menú consta d'amanides i entrants diversos; bacallà; postres; cafè; aigua, vi i gasosa.

DADES TÈCNIQUES

DATA

Diumenge, 7 de febrer

HORA SORTIDA

07:15h del matí

LLOC SORTIDA

pl. Comtes del Montseny

MITJÀ TRANSPORT

Autocar

PREU

Autobus

Socis CESC 12 euros

No socis 17 euros

Autobus+Dinar

Socis CESC 30 euros

No socis 35 euros

GUIA

Jaume Salas i Agustí Net

DURADA

Entre 4 i 5h

DESNIVELL

700m aprox

INSCRIPCIONS

Imprescindible confirmar l'assistència abans del dijous 4 de febrer, o quan l'autocar estigui ple. **Al apuntar-se s'ha de dir si es vol dinar al restaurant**

- dimarts i dijous

de 19 a 21h al local

- al telèfon del CESC

93 867 5213

- al bloc del CESC <http://cescsantceloni.blogspot.com>

SORTIDES | FITXA CAMINADA GASTRONÒMICA



SENDERS | LA RUTA DEL TER

Roda de Ter - Presa de Sau



ITINERARI: Sortirem del pont Vell de Roda de Ter, passem a prop de Tavèrnoles a 1km, paratge monumental de Savassona, visitant Sant Feliu de Savassona, del s. XI.

A les 3h 48min arribem a St Pere de Casserres (s. XI).

Els de la ruta curta aquí acaben i poden visitar les instal·lacions de San Pere de Casserres, encimellat en un congost meravellós format per un meandre del riu Ter, en un indret d'extraordinària bellesa.

Els de la ruta llarga gaudiran del mateix, però sobre la marxa, doncs encara resten dues hores més de ruta, passant pel Parador de Sau, el cementiri de Sant Romà de Sau (5h 45min) i ja només ens resta fer 12min de camí per acabar la ruta.

El camí és còmode, fàcil de seguir i panoràmic.

OPCIONS

Llarga: Roda de Ter - Presa de Sau
25,7km i un desnivell de 350m

Curta: Roda de Ter - Sant Pere de Casserres
16km i un desnivell de 250m

LLIBRE RECOMANAT

RUTA DEL TER del Consorci Alba-Ter

DADES TÈCNIQUES

DATA

Diumenge, 14 de febrer

HORA SORTIDA

07h del matí

LLOC SORTIDA

pl. Comtes del Montseny

MITJÀ TRANSPORT

Autocar

PREU

Socis CESC 12 euros

No socis 17 euros

Menors 14 anys 6 euros

GUIA

Francesc Ruiz

ARRIBADA

Cap a les 19h aprox

CAL PORTAR

Equipament personal per passar un dia de marxa, esmorzar, dinar, beguda, roba i calçat adequat

INSCRIPCIONS

Imprescindible confirmar l'assistència abans del dijous 11 de febrer

- dimarts i dijous

de 19 a 21h al local

- al telèfon del CESC

93 867 5213

- al bloc del CESC <http://cescsantceloni.blogspot.com>

- a en Francesc Ruiz

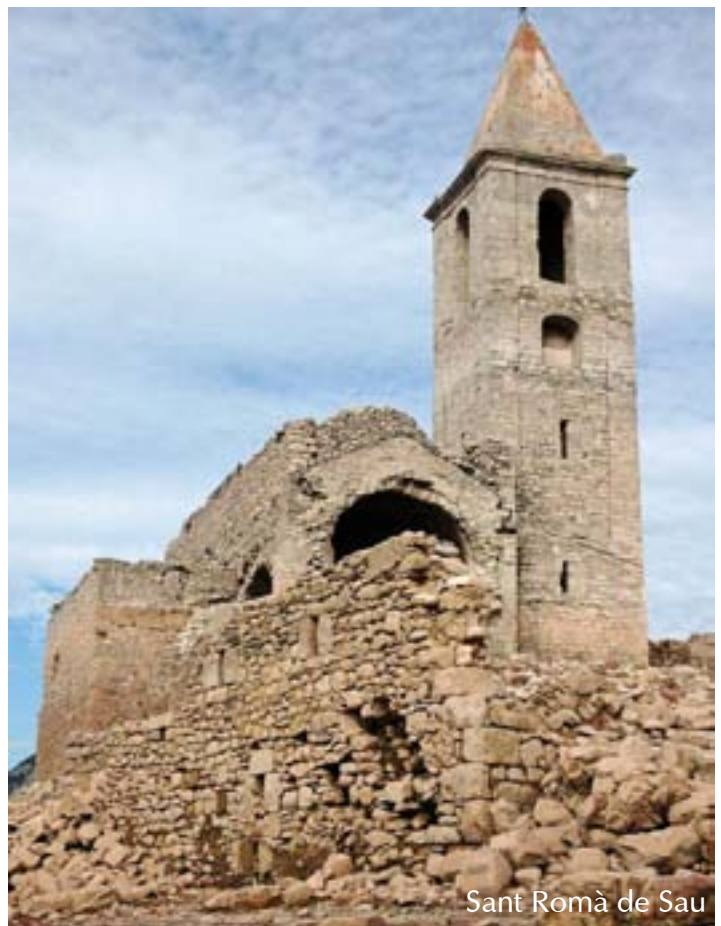
cesc2403@hotmail.com



Sant Pere de Casserres



Sant Romà de Sau



Sant Romà de Sau

NATURA | MONTNEGRE

De Sant Martí a Santa Maria de Montengre



ITINERARI: Es tracta d'un recorregut que el CESC ja va organitzar l'any 2005; com que hi han succeït no-vetats, hem pensat repetir-lo ja que és una passejada agradable i fàcil per a tothom.

Deixarem els cotxes a Sant Martí de Montnegre; la caminada anirà direcció a can Ginestar fins al coll de Basses a on hi han unes formidables alzines; continuant fins al Turó Gros -punt més alt del recorregut (773m)-, a on hi ha una torre de guaita i vigilància anti-incendis.

Continuarem cap a la ermita de Santa Maria de Montnegre, recentment restaurada, passant pel roure gegant de més de 300 anys d'antiguitat, que malauradament s'ha partit i esberlat recentment.

Continuarem per una variant de GR 92 fins a arribar al punt de sortida.

Ens acompanyarà en la caminada en Joan Casas, coneixedor excepcional de la zona.

DADES TÈCNIQUES

DATA

Diumenge, 21 de febrer

HORA SORTIDA

08h del matí. Presentar-se 15min abans

LLOC SORTIDA

pl. Comtes del Montseny

MITJÀ TRANSPORT

Cotxes Particulars

GUIA

Josep Gensana

KILÒMETRES

14km

DESNIVELL

300m aprox

ARRIBADA

Cap a les 14h aprox

CAL PORTAR

Equipament personal per passar un dia de marxa, esmorzar, beguda, roba i calçat adequat

INSCRIPCIONS

Imprescindible confirmar l'assistència abans del dijous 18 de febrer

- dimarts i dijous

de 19 a 21h al local

- al telèfon del CESC

93 867 5213

- al bloc del CESC <http://cescsantceloni.blogspot.com>



Santa Maria de Montnegre



Roure de Santa Maria de Montnegre



Sant Martí de Montnegre

ALTA MUNTANYA | VALL DEL TER

Travessa per Vallter



ITINERARI: Aparquem els cotxes a les pistes d'esquí de Vallter 2000 (2100m) i ens dirigirem cap a la Portella de Mentet (2411m).

Des d'aquest punt seguirem la cresta, que ens durà al Bastiments (2883m), passant primer pel Pic de la Dona (2702m) i el Cim de Bacivers (2691m).

Del Bastiments baixarem cap al Coll de la Marrana (2529m), i completarem l'excursió fent camí de tornada al cotxe.

Es seguirà aquesta ruta sempre que la valoració de les condicions meteorològiques sigui favorable.

PLA B: Curset d'esquí de muntanya per la zona

DIFICULTAT: És necessària una bona condició física i coneixement de les tècniques de progressió per neu. Les condicions hivernals del medi presentaran una dificultat afegida.

CAL PORTAR: Equip per progressar en medi nevat (grampons, piolet i raquetes). S'aconsella preparar-se per fred i vent intens, i es recomana tenir en compte les ulleres de ventisca.

MAPA RECOMENAT:

Puigmal, Vall de Núria, Ulldeter (ed. Alpina)

DADES TÈCNIQUES

DATA

Dissabte, 20 de febrer

HORA SORTIDA

El mateix dissabte dia 20, sortirem a les 6h del matí. Es prega màxima puntualitat, tindrem el temps just.

LLOC SORTIDA

pl. Comtes del Montseny

MITJÀ TRANSPORT

Cotxes particulars

GUIA

Marc Domenech

DIFICULTAT

Alta Muntanya

Nivell mitjà

DESNIVELL

+/- 900m aprox

HORARI

9h aprox (tot el dia)

INSCRIPCIONS

Per una millor organització, es prega confirmar l'assistència a principis de la mateixa setmana, a en Marc Domenech petonetestellar@hotmail.com 667 337 106

SORTIDES | FITXA ALTA MUNTANYA



Cim del Bastiments

MUNTANYA | EL RIPOLLÉS

Balandrau 2584m

Per darrere, suau, suau

ITINERARI: Sortirem davant la creu de fusta, a 1600m, on anirem ascendint pel ample llom de la carena i fent breus incursions per una pista que l'itinerari talla en diverses ocasions. Més amunt assolirem aquest vial com el nostre recorregut habitual. A l'alçada de 2090m al Collet de la Grada, abandonem la pista per assolir l'ample ras carener. Seguirem planejant suau-ment fins la Collada de Fontlletera a 2127m, on ja veurem el clar camí que restarà fins conquerir el Coll de Tres Pics (2396m). Tot el que quedarà és pujar uns 200m fins al Balandrau, la part més difícil del recorregut.

OPCION: El camí de tornada serà el mateix, per tant es pot escollir en quin moment tornar.

CAL PORTAR: La sortida està pensada per fer-la amb mitjons gruixuts, botes de muntanya, pantalons gruixuts, samarreta, forro polar, jaqueta i pantalons impermeables, gorro i guants. I com no, la frontal, les raquetes de neu, crema per el sol...

Penseu que és hivern, fa fred i la zona a on estarem, si fa vent, farà fred de debò.

DADES TÈCNIQUES

DATA

Diumenge, 28 de febrer

HORA SORTIDA

06:30h del matí

LLOC SORTIDA

pl. Comtes del Montseny

MITJÀ TRANSPORT

Depenent de les persones inscrites, anirem amb cotxes particulars o amb autocar

GUIA

Miquel Pérez

HORARI

3:45h de pujada

3:00h de baixada

DESNIVELL

984m aprox

CAL PORTAR

Menjar i beure per passar el dia a la muntanya (esmorzar i dinar), un bon calçat i roba d'abric, més **RAQUETES**

DE NEU

INSCRIPCIONS

Imprescindible confirmar l'assistència abans del dijous 25 de febrer

- dimarts i dijous

de 19 a 21h al local

- al telèfon del CESC

93 867 5213

- al bloc del CESC <http://cescsantceloni.blogspot.com>

- al telèfon d'en

Miquel Pérez

617 421 458



El Balandrau



Cim del Balandrau

COM US VA ANAR? | NATURA I SENDERS 20.12.09

Pujada del Pessebre



Les previsions meteorològiques referents al fred s'han acomplert i una colla de més de 30 valentes i valents del Cesc, desafiant aquestes temperatures gairebé "siberianes" de -8º sota zero, han sortit, això sí "ben abrigats", per a fer la tradicional pujada del pessebre a Les Agudes.

Cal destacar que la colla més nombrosa ha estat justament la que a dos quarts de 8 del matí, encara de nit s'han trobat per pujar des de Fontmartina i fer l'itinerari més llarg. La pujada ha estat molt ben "sincronitzada" i els dos grups s'han trobat al Coll de les Agudes per pujar plegats fins a dalt. Tot i que feia fred, amb l'escalfor de l'esforç de la pujada i el sol que ja començava a fer-se notar, l'estada en colla a les Agudes ha estat molt agradable. Cal fer notar que en aquest benestar, també hi han col·laborat els torrons, el moscatell i la cantada de nades. Fotos de grup i avall abans de que agafem fred. La baixada de la "llarga" pels pous de glaç -pel "sot mal"- amb neu ha estat sensacional. Hem pogut gaudir d'un perfecte paisatge hivernal tot contemplant també els immensos pous de glaç construïts amb gran esforç fa molts anys. I amb gran satisfacció per l'estona passada, ha arribat el moment dels adéus tot desitjant-nos les Bones Festes i... fins l'any que ve.

Escrit i Fotos: Carles Montoriol |



COM US VA ANAR? | GAE 13 i 14.12.09

Curs d'Alpinisme per Bielsa



Qui m'hauria dit, després de tants anys de fer muntanya, i havent baixat molt l'activitat els darrers anys pels meus esmicolats genolls, que acabaria fent un curs d'alpinisme. Doncs aquí estem, són 2/4 de 5 del matí i engeguem el cotxe direcció cap a Parzan, quina mandra! i quina enveja dels que van marxar ahir divendres, deuen dormir plàcidament. Feia molt temps (anys) que no pujàvem cap a Bielsa, el viatge es fa llarg, sobretot per la boira que ens acompanya des de Cervera fins Ainsa.

Finalment arribem al lloc convingut, esmorzem i tothom va arribant, fan bona cara!, repassem el material abans de pujar i després cap al túnel de Bielsa. Fa bon dia, aparcuem, ens equipem i busquem un lloc on començar, la cosa està magra!. No hi ha gaire neu, però així que trobem una bona congesta anem per feina; comen-

cem practicant les tècniques de progressió sobre neu, tot seguit busquem una pendent per poder practicar l'autofrenada, la cosa es posa difícil... finalment localitzem una curta pendent on podem practicar, és curta però ja n'hi ha prou per la primera conclusió clara del curset: no patinis mai!!! per què difícilment t'aturaràs!.

Tot seguit trobem una altra pendent més llarga i força inclinada, on podem practicar la progressió per canals, ens dediquem a pujar i baixar una vegada i una altra fins que deixem la neu intransitable. I com qui no vol ja ha passat el dia, el sol s'ha amagat i fa fresca. Anem al refugi de Pineta a fer un dinar-berenar, després toca sessió de teoria, una mica de neu, d'allaus... i a sopar i a dormir.





Són les 7 del matí, ara que començava a estar bé dins el sac!, toca posar peu a terra, esmorzar i sessió teòrica sobre el que farem avui: anclatges amb piolets, bollets de neu, banyeres... I altre cop cap al túnel, avui anem a l'altra banda del túnel a veure si tenim més sort amb la neu; fem grups de 4-5 persones i un monitor i ens repartim en una zona, que tot i no tenir molt gruix de neu ens permet practicar tot el que s'ha teoritzat al refugi; és un dia fred amb boira baixa que es manté força estona, i així passa el matí i toca retirada. De baixada ens parem a fer un altre dinar-berenar i fer una mica de canvi d'impressions sobre com han anat els dos dies, i tornar a casa que encara falten molts quilòmetres.

Ha anat força bé, he pogut practicar tot allò que tantes vegades havia llegit en manuals d'alpinisme, però fins que no et poses a fer-ho tu mateix no saps quina dificultat té, i quin rendiment n'obtindràs; ara queda el més important: posar en pràctica tot el que has après. Estava mirant per la finestra cap al Turó de l'Home i pensava qui sap si aquesta nevada ha deixat prou gruix a les canals de les Agudes...

Escrit: Miquel Vidal | Fotos: Esther Guiu |

Monitors: Joan Miquel Escudé i Oriol Boleda

Ajudants de monitor: Isaac Ventura, Miquel Garcia i Eva Pou

Participants: Anna, Erika, Esther, Gemma, Joan, Jordi, Lluís, Maragda, Marc, Marta, Mimà, Miquel, Rafel, Ramon i Raul

COM US VA ANAR? | SENDERS 10.01.10

El Camí Ral



Els dies precedents a la sortida, les notícies meteorològiques informaven de molt i molt fred, cosa que va refredar l'ànim de força gent, que es van quedar a casa.

Llàstima!, perquè la sortida va ser preciosa, i el fred no va aparèixer amb la cruesa que ens deien.

Varem participar 24 persones, guiades per en Quim Solbas, coneixedor extraordinari de la zona, que ens va omplir tot el camí amb anècdotes i històries de masos, ermites, fonts i contrades.

Les màquines fotogràfiques van treballar de valent, doncs el paisatge esquixat de neu, gel i un sol radiant, composaven un quadre preciós, i un afegit més, doncs com a decorat de fons, el massís de Montserrat.

Vam anar fent camí visitant el Paller de Tot l'Any, la Balma Roja, la Font del Lladre, el Coll de Correu... fins arribar a Sant Jaume de Vallhonestà, a on varem dinar.

A més de les explicacions d'en Quim, un grupet de fèmies ens van delitar amb un repertori de receptes culinàries que embogien els paladars dels oients.

Després de dinar i amb una horeta més de caminar, arribarem a Pont de Vilomara, a on esperava l'autocar i cap a casa.

Vull agrair en nom de tots a en Quim Solbas, per lo bé que va portar l'excursió en tot moment i amb tot detall. És un plaer i un privilegi tenir a un soci i un amic com en Quim. Gràcies!

Escrit: Esteve Monrabà | Fotos: Quico Fernandez |



EL RACÓ DEL BOTÀNIC | FITXA 1

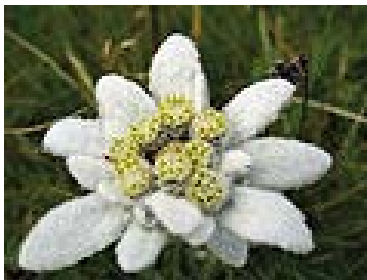
Edelweiss



Hola a tots, aprofitant la nova etapa del CESC (comença el 26!), hem cregut que seria una bona idea aprofitar un raconet de la revista per parlar de les plantes més conegudes que trobem quan sortim a la muntanya, tant si fem natura, senders, muntanya, alta muntanya o GAE (aquí una mica més difícil). Espero que us agradi aquest espai i com sempre, tota aportació serà benvinguda.

Per estrenar el raconet, parlarem de la flor més representativa de l'hivern.

EDELWEISS



Edelweiss vol dir en Alemany, “blanc pur”.

El seu nom en llatí és “*leontopodium alpino*”, que vol dir “*peu de lleó dels Alps*”.

Malgrat ser una flor d'aparença delicada i suau, en realitat és una flor molt resistent, pot sobreviure a més de 3000m d'alçada, i suportar totes les tormentes, nevades, ventades, i baixes temperatures de la muntanya.

Creix en parets calcàries, amb pendents o sobre roques, sols li cal una mica de llum (és una flor feta pels GAE!).

Una curiositat: no és una sola flor, si no que és un grupet de flors que s'ajunten per poder sobreviure; la part central és mixta (flors femenines i masculines) i els pètals en realitat son “*bràctees*” que ajuden a protegir la flor durant el seu desenvolupament. Floreix en els mesos de juliol a setembre, i la podem trobar per tot els Pirineus.

El fet de créixer a les alçades i sobre terrenys de difícil accés han fet que al voltant del Edelweiss sorgís una llegenda.

Diuen que els homes que volen demostrar el seu amor han de portar un Edelweiss a la seva estimada, ja que el fet d'escalar, pujar a més de 2000 metres i arriscar la vida en les parets on creix, és un símbol de coratge i valor, dues virtuts molt apreciades per les senyores.



És a dir que a partir d'ara, les noves parelles que es formin en el CESC, hauran de portar com a present un Edelweiss a la seva estimada!, però atenció!, ho heu de fer d'amagat, ja que està catalogada com a vulnerable i és una **espècie protegida** (*decret 172/2008, Generalitat de Catalunya*), i la seva recol·lecció pot portar a una sanció.

Es fa servir principalment per elaborar productes de cosmètica, disminueix l'envel·liment (potser és aquesta propietat la que més agrada a les senyores, no pas el valor i el coratge!) i també té propietats curatives contra el mal de panxa, però jo no sé de ningú que es faci una infusió de Edelweiss, quan li fa mal l'estómac.

Bromes a part, es una flor prou bonica com per deixar-la en el seu medi natural i fer-ne unes bones fotografies, us en poso un parell de "collita pròpia".

Fins la propera revista... i gràcies.

Escrit i Fotos: Marta de la Iglesia

El Fred



Una definició molt simple seria dir que és l'absència total i/o parcial de calor. El cos humà té uns sistemes d'adaptar-se als canvis de temperatura a fi de mantenir la seva temperatura òptima de funcionament entre 36 i 37°C.

COM PODEM PERDRE CALOR CORPORAL?

1| Conducció: Diguem que és la forma de transmetre calor per contacta directa. Això ocorre quan tenim contacte amb coses fredes (aigua, neu, gel, etc.). Quan dormim o ens estirem a terra sense cap aïllant estem perdent calor per conducció. Això els que dormim o hem dormit alguna vegada a la muntanya ho sabem i per això que ens acompanyem d'una estora d'espuma.

2| Convecció: Transmissió de la calor a través dels moviments de l'aire. L'aire amb contacte a la nostra pell s'escalfa fins a arribar a la temperatura d'aquesta, un cop l'ha pres, fuig i el seu lloc és ocupat per un aire més fred que també vé a prendre calor corporal. Quan l'aire està en moviment (vent) es produeixen les fuites més importants de calor. Aquesta pèrdua de calor es pot evitar mitjançant un tipus de vestimenta que ens aïlli del vent (goretex o fibres semblants). Segons Danielson, indiferentment de la velocitat del vent, el risc de congelació és petit si la temperatura ambiental es superior a -10°C, i alt si és inferior a -25°C.

3| Evaporació: Transformació de l'aigua del nostre cos de la forma líquida a la forma gasosa (vapor). L'evaporació de l'aigua del nostre cos pot esdevenir a través de l'aire espirat, que porta aigua, o a través de la pell (transpiració). La calor corporal es perd per l'evaporació de l'humitat de la superfície de la pell, és per aquest motiu l'important que és no dur la roba humida, sobretot quant fa fred.

4| Radiació: Diguem que és l'energia emesa en forma d'ones o partícules. Vora el 30% d'aquesta energia es perd pel cap i el coll. Per evitar aquesta pèrdua de calor haurem de vestir roba que mantingui i no deixi perdre el calor corporal, com el forro polar, la llana, etc.



REACCIÓ, ADAPTACIÓ ALS CANVIS DE LA TEMPERATURA CORPORAL

Dilatació dels vasos sanguinis: Augmenta la pèrdua de calor quan la temperatura ambiental és inferior a la corporal.

L'estrenyiment dels vasos sanguinis: Disminueix la pèrdua de calor.

L'evaporació de la suor refreda el cos humà.

Els tremolors generen calor mitjançant el increment de reaccions químiques exigides per l'activitat muscular. Aquest mecanisme depèn de l'estat de la glucosa muscular, ja que aquesta es consumeix al contraure's el múscul quan tremola.

L'augment i/o la disminució de l'activitat física fa incrementar o disminuir la temperatura.

D'altres estímuls que provenen del nostre cervell, zona de substància grisa anomenada Hipotàlem, ens estimula a treure'ns més o menys roba.

Escrit i Fotos: Francesc Ruiz

DADES TÈCNIQUES

DATA

Diumenge, 7 de març

HORA SORTIDA

11h del matí

LLOC SORTIDA

pl. Comtes del Montseny

MITJÀ TRANSPORT

Cotxes Particulars

LLOC

Can Patiràs, Campins

PREU

Els acompanyants que no siguin socis hauran de contribuir amb una aportació de 5 euros

INSCRIPCIONS

Imprescindible confirmar l'assistència abans del dijous 4 de març

- dimarts i dijous

de 19 a 21h al local

- al telèfon del CESC

93 867 5213

- al telèfon de

l'Helena Domènech

93 867 1249

SOCIS | CALÇOTADA 07.03.2010

Calçotada a Can Patiràs



Com cada any el CESC organitza una calçotada a la masia de Can Patiràs de Campins per la primera setmana de març. Per tal de poder fer-ho amb antel·lació i davant la possibilitat que el proper número del butlletí no us arribi a temps, us fem una avanç.

El CESC hi posa els calçots, el foc i la salsa. I vosaltres cal que porteu el segon plat (si creieu que encara us quedarà gana després dels calçots), els postres i la beguda, així com la taula i les cadires i tots els estris per menjar.

Com que s'han de comprar els calçots, cal saber amb alguns dies d'antelació, quants serem. Per això és imprescindible fer la reserva abans del 4 de març al CESC o al telèfon de l'Helena Domènech.



CALENDARI PREVISIÓ

Març 2010

02.03 | REUNIÓ DE JUNTA

07.03 | CALÇOTADA

14.03 | SENDERS

20 i 21.03 | ALTA MUNTANYA

21.03 | NATURA

28.03 | MUNTANYA

Div 5,12,19 i 26 | AUDIOVISUALS



FEFC
Federació d'Entitats
Excursionistes de Catalunya



Alquer
LLIBRES 37

Alguersuari, 7
08470 Sant Celoni
Tel.93 848 52 04
Fax93 848 55 41

llibres@alguersnet.com
www.alguersnet.com



DSD
PUBLICITAT

DETALLS PERSONALITZATS
RECLAM PUBLICITARI
REGALS D'EMPRESA
PROMOCIONS
EQUIPACIONS
FIRES

TALLER PROPÍ
D'IMPRESSIÓ

Tel/Fax 93 848 23 52
Ctra Montseny 54-56 local 1
Sant Esteve de Palautordera 08461 BCN
dsdtampografia@telefonics.net



ESPORTS
cent disset

Major, 117 • Tel/Fax 93 867 17 03
SANT CELONI



TRETZE VENTS
PAPERERIA • JOGUINES

Plaça de la vila, 28 - SANT CELONI
Tel. 93 867 47 06 - Fax 93 867 49 56



BOTÀNIC
GARDEN CENTER
JARDINERIA

BOTÀNIC 94, S.R.L.
CTRA. DE ST. CELONI A GUALBA, S/N.
08470 SANT CELONI (BARCELONA)
TEL. 93 867 55 54 - FAX 93 867 38 28
N.I.E. B-60503414



Ctra. C-35, Km. 56,700
08470 SANT CELONI (Barcelona)
Tel. 93 848 079
Fax: 938 674 110
egudes@egudes.com

F U S T E R I A
LES AGUDES SL



SAT
VS

SUMINISTROS A. TRULLAS, S.A.

Granollers	Molins	Sant Celoni	Lliso de Vall	Sant Feliu de Guíxols
Tel. 93 870 41 04	Tel. 93 741 38 00	Tel. 93 848 40 80	Tel. 93 843 70 91	Tel. 93 840 49 54
Tel. 93 870 62 75	Tel. 93 741 11 20	Tel. 93 848 40 81	Tel. 93 843 70 93	Tel. 93 849 44 27

<http://www.trullas.com> E-mail: sat-trullas@trullas.com

CENTRE EXCURSIONISTA SANT CELONI

dimarts i dijous | de 19 a 21 h
c. Sant Antoni, 16 | 08470 Sant Celoni
93 867 52 13
<http://www.elcesc.org>
correu@elcesc.org



BigMat

MAGATZEMS PROFESSIONALS PER A LA CONSTRUCCIÓ
fradera@fradera.net
www.fradera.net / fradera@bigmat.es
Tel. 93 867 15 12
Fax. 93 867 53 18
SANT CELONI



Celonesa Constructora

PROMOTORS CONSTRUCTORS

Des de 1972

Sant Celoni
Sta Maria Palautordera
Campins
Quart
Palol d'Onyar

Pisos
Dúplex
Cases Adossades
Cases Aïllades
Naus Industrials

info@celonesa.com
www.celonesa.com

Tel. 93 867 02 78

Ctra Vella 63
Sant Celoni (Barcelona)

ayats

promoció immobiliària

residencial
industrial
comercial

93 867 03 49

DECKA®

SEGURETAT

Projectes, instal·lacions i manteniment de
sistemes de seguretat de robatori, intrusió,
Detecció i extinció d'incendis,
Videovigilància i CCTV,
Connexions a central receptora d'alarmes.

EMPRESA HOMOLOGADA - DGSi n.8/153668 - DGS n.19/1997

Ctra. Vella 74 - 08470 - Sant Celoni
Telf, 938 672 061 - Fax 938 672 612 - decka@decka.es



MÉS A PROP TEU,
LA TEVA BOTIGA
AL VALLÈS

camp-base@camp-base.com
www.venturalia.com

Rbla. Josep Tarradellas, 3
Local 17
08400 Granollers