



# CENTRE EXCURSIONISTA DE BANYOLES

Apartat 124- Carrer del Puig, 6- 17820 BANYOLES (Pla de l'Estany) Tel 972 57 52 12 - Fax 972 57 52 12  
e-mail: [centrexbanyoles@gmail.com](mailto:centrexbanyoles@gmail.com) - web: <http://www.centreexcursionistabanyoles.org>

Butlletí Informatiu- Núm. 430  
Desembre 2007 / Gener / Febrer / Març 2008



**EL CHO OYU**

Foto: Xavi Combis

# III Travessia d'Olot a Banyoles

Diumenge, 11 de març. A les 7 del matí ens concentrem al paratge de **les Tries**, d'Olot, disposats a emprendre el camí de Banyoles. Tornem a ser **69** excursionistes de colla i el dia serà esplèndid, una vegada més. Travessem **el Fluvià** i visitem la **font de les Tries**, prou abundosa malgrat la sequera. Aquí comença la primera pujada del recorregut, curta però pendent, que ens porta als peus del **xalet**. Més enllà baixem, per carretera, cap a **veïnat de Sant Cosme**. **Can Farigola Gran, la Font i el Vilar** són algunes de les seves masies. Sense deixar l'asfalt pugem al **pla de l'Estany**, bonica cubeta elíptica encerclada per tres volcans, el de Bellaire, el de can Gengí i el de l'Estany. Una mina drena la conca, però al bell mig encara s'hi forma una bassa que recorda l'origen del topònim.

El camí continua pel llom del volcà de **Bellaire**. En aquest punt gaudim d'un bonic mirador de la ciutat d'Olot i els volcans que l'encerclen. Més enllà planegem fins al **coll ses Rovires** i tornem a pujar, mandrosament, cap a **Gramoners**, masia ruïnosa. Som a les envistes de Begudà i també podem veure, quan la vegetació ho permet, la muntanya de Sant Julià. Un altre tram de pujada ens porta a trobar la carretera que ve de Batet. La seguim en direcció al proper **coll de Palomeres** i allà escollim el camí que faldeja per l'obaga del Puigsacreu, deixant de costat el cim coronat per l'església de Sant Abdó i Sant Senén. Més enllà del **coll de Boixeda** toca tornar a pujar. Voltem el puig d'en Bardissa pel solell i seguim la pista, que ressegueix un tram de l'antic camí de carro. Finalment ens enfilem al cim de **Sant Julià del Mont**, que amb els seus 907 metres és el sostre de la travessia. També ho va ser de la de l'any passat.

És l'hora d'esmorzar. Molts aprofitem la llarga aturada per pujar al campanar de l'església, excel·lent balconada des d'on podem veure un altre campanar, el de la Miana. Cap allà anem. Un cop satisfets agafem el **camí dels Morts**, carener, que ens porta a dos extraordinaris miradors. El segon és el **puig dels Tres Quarts**, llastimosament mal senyalitzat, com molts altres llocs d'aquest sector, en els mapes més recents. Més enllà passem per l'emboscada cim de **Planserola** i baixem al **coll de Plomers**. Allà travessem el temptador camí de can Cellers als Agustins i Pruan. Un cop agrupada la colla ens enfilem a un cim veí i seguim carena enllà fins a arribar al **coll de Travesses**. Tot el camí, des de Sant Julià fins a aquest coll, ha estat estassat en jornades anteriors i la feina feta, a cops de podall i amb l'ajut d'una desbrossadora, és més que evident. Certament, som al país dels aritjols i les romagueres. La processonària, que ja havia provocat molestes urticàries en molts dels estassadors, torna a fer de les seves i una companya en pateix les conseqüències. Baixem a **can Jou** seguint la carretera.

Són les dotze del migdia i toca fer una aturada breu. Tant que deixem la visita a l'església parroquial de **Sant Miquel de la Miana**, documentada l'any 878 i d'estil romànic, i el castell veí, construït també els segles XI-XII, per a una altra ocasió. El turisme rural ha donat vida a aquest veïnat del municipi de Sant Ferriol, remot i del tot abandonat fa poc més d'un quart de segle.

Des de can Jou de la Miana ens enfilem a la carena de la serra del Mor seguint les passes d'en Josep Gómez, que ens guiarà fins al final de la travessia. La nova carretera que enllaça els dos llocs ha respectat el camí vell, prou malmès per

les peïjades dels cavalls. Un cop al cim de la serra sí planegem per la carretera, molt més antiga en aquest tram. Una bona drecera, a la vegada bonic mirador del veïnat del Mor, ens dóna accés a la pista de **can Gaiolà**. Encara no ho sabem, però som a mig camí entre Olot i Banyoles. Poc més enllà, al **collet de Montiró**, tornem a agrupar la colla. La calor comença a molestar i també deixem la visita a l'església parroquial de **Sant Silvestre del Mor**, documentada l'any 977 i que conserva un interessant edifici del segle XII, per a un altre dia.

Sense deixar la carretera, seguim cap a **can Cavalier** i el **collet de can Bet**, antiquíssimes i ruïnoses masies que fàcilment poden passar desapercebudes. Més enllà del **coll de Bruc** ens enfilem al **puig Cornador**, panoràmic cim que domina Besalú i tot el territori de Fornells, coronat per la capella del **Sagrat Cor**, singular construcció de poc més d'un segle d'història. Hi arribem tocades les dues del migdia. És l'hora de dinar, però abans gaudim d'un bon aperitiu, gentilesa dels companys de Banyoles.

A tres quarts de quatre encetem la davallada cap al **collet de la Serra** i els embardissats carrers de la urbanització Condal, sortosament en via morta, deixant de costat l'església de Sant Fruitós d'Ossinyà, bastida a l'asseollat fons de la vall. Un cop a **can Terrades** sortim de la carretera i seguim, vorejant les planes de conreu, cap a **can Tal.là** i les migrades ruïnes del **molí d'en Terrades**. El modest **riu Junyell**, afluent del Fluvià nascut a la falda de Sant Julià del Mont, és gairebé eixut. A l'altre marge ens enfilem cap a **can Barraca** i anem a trobar el GR-1, sense deixar una carretera i sempre enmig de fèrtils conreus. Finalment, una bona drecera ens permet baixar a la vora del **riu Ser**, prou cabalós. El pont de l'antiga C-150 ens facilita el pas a l'altra vora. Seguim la carretera fins a **Gatielles** i allà agafem



*Participants a la travessia, en el seu pas per Serinyà*

un bon camí que s'enfila al cementiri de **Serinyà**. A la plaça del poble, que ja va veure el nostre pas, en sentit contrari, tot just fa un any, fem la darrera aturada.

Sortim de Serinyà seguint el camí que voreja el **Serinyadell**, petit afluent del Ser, deixant a banda i banda la urbanització del Reclau-Viver i la carretera C-66. Més enllà del **parc de les Coves** ens enfilem al **Mas**, antic hostel del camí ral d'Olot a Girona. Travessem la moderna variant de Banyoles per un pont i anem a **Sant Cristòfol d'Usall**. Al costat del seu petit cementiri escollim una carretera que deixa, una vegada més, l'església de costat. Aviat els companys de Banyoles comencen a saludar els veïns de les cases, senyal inequívoca que la nostra caminada s'acosta al final. Baixem cap al mirador de l'estany i ens enfilem al **puig de Sant Martírià**, darrer cim de la travessia. Seguim cap al cementiri, el tercer que voregem en poca estona, i entrem a Banyoles per la carretera d'Esponellà. Per primer cop en tres anys, arribem a la Draga amb llum de dia, les llanternes han estat del tot innecessàries. Són dos quarts de vuit del vespre.

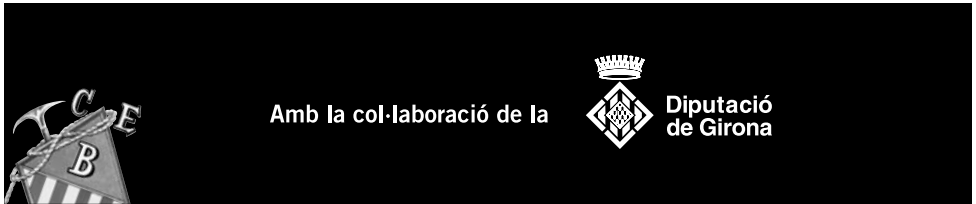
La travessia ha estat prou llarga, però entre els participants es comença a sentir a parlar de la tornada cap a Olot. Bona senyal, posarem fil al'agulla. Serà el proper 30 de març.

**Kim Agustí**

### Horaris de la travessia

D'Olot (les Tries) al veïnat de Sant Cosme, el pla de l'Estany, els colls de Palomeres i de Boixeda i Sant Julià del Mont .....	2h 15 min.
De Sant Julià al puig dels Tres Quartos, el coll de Plomers i La Miana .....	1h 27 min.
De can Jou de la Miana al collet de Montiró i el Sagrat Cor .....	1h 22 min.
Del Sagrat Cor a can Terrades, el pont del Ser i Serinyà .....	2h 01 min.
De Serinyà a Sant Cristòfol d'Usall, el puig de Sant Martíria i Banyoles (la Draga) .....	1h 20 min.
<b>Total .....</b>	<b>8h 25 min.</b>
<b>Distàia .....</b>	<b>36'5 kms.</b>

**Termes municipals** d'Olot, Sant Joan les Fonts, Santa Pau, Sant Ferriol, Serinyà, Porqueres i Banyoles.



**Dimarts a dijous**  
de 9.30 a 13h i de 15 a 19h

**Divendres**  
de 9.30 a 19h

**Dissabte**  
de 9 a 17h

**cebado**  
DESDE 1892

Tiquet jove - 20%

Avda. Països Catalans, 45-57 · Banyoles · Tel. 972 57 43 96 · [www.cebado.es](http://www.cebado.es)



# Una escapada al Mont Perdut

Tot va començar quan un diumenge a la tarda ens vam posar a mirar fotos d'excursions. N'hi havia moltes i de bones, era un no parar quan de cop...iep!!, van aparèixer la Vall d'Ordesa i el Mont Perdut. Admirats per la bellesa i l'autenticitat d'aquest indret, vam decidir que pel pont de maig ens seria cita obligada; aquesta no ens la podíem deixar perdre!

Per a alguns dels que érem allà presents significava la novetat, la il·lusió d'estar-hi, per a alguns d'altres, les ganes de tornar-hi i també tenir l'oportunitat de tocar neu ja que aquest any s'ha fet esperar de mala manera.

Va ser el dissabte dia 28 d'abril, cap allà a quarts de vuit del matí, quan ja estàvem tots preparats per començar a emprendre la nostra sortida. Érem en Tiri (conductor i propietari de l'auto), en Duran, en Jordan, en Xavi i jo, amb tots els "trastus" carregats al cotxe: des de les raquetes, piolets, grampons,..., fins a la tovallola i banyador per si de cas; mai sabem amb què ens podem trobar!

De camí, vam anar fent alguna parada per estirar les cames i fer algun mos. Feia més bon dia del que ens esperàvem; el vespre anterior els del temps ho havien pintat bastant negre però de moment les seves previsions no s'ajustaven gaire a la realitat.

Feia poc que havíem deixat Catalunya per entrar a terres aragoneses quan, de sobte i per no perdre el costum, dos agents de la guàrdia civil ens van fer aturar. Quin seria el motiu aquesta vegada? Ostres en Tiri, com a bona català, portava l'adhesiu de "CAT" a la matrícula del cotxe!! Els que érem dins de l'automòbil només esperàvem que la conversa no anés pujant gaire de to perquè s'hi començaven a tocar temes un xic polèmics. La multa, per sort, ens la vam estalviar.

Després d'aquesta petita topada vam continuar el nostre trajecte fins a la població de Torla. Un

cop a l'oficina de turisme vam consultar l'informe meteorològic: segons els catalans hi havia un 90-95% de probabilitats de pluja pel cap de setmana i segons el francesos semblava que les coses anaven més bé.

Un cop vam arribar a l'aparcament de la Vall d'Ordesa vam començar a preparar totes les coses que ens farien falta per aquells dos dies. Saber el pes de les motxilles que havíem de traçar a l'esquena amb la nova romana d'en Tiri no faria gaire il·lusió!

I apa..., eren cap allà a les dues del migdia quan vam iniciar el nostre camí. Tot i que queien quatre gotes, hi havia molta gent que anava i venia, semblava que el temps no els espantava pas!

Després de passar per grans fagedes i de veure impressionants saltants d'aigua (entre ells, les Gradas de Soaso), vam arribar a una esplanada on ens vam parar a dinar ; a aquelles hores ja hi havia gana!

El més important d'aquesta vall és la seva forma d'origen glacial i la famosa Cua de Cavall on ens vam tirar alguna foto. Un cop allà semblava que tots estàvem entusiasmats a continuar el nostre camí pel tram de les clavilles, així d'aquesta manera ens estalviàvem vint minuts ben bons de marxa. Va valer molt la pena i, un cop superades, la nostra gran sorpresa va ser que en el tros que ens quedava fins a arribar al refugi de Góriz, de tant en tant, alguna marmota curiosa es deixava veure entremig del pedregam.

Eren aproximadament les sis de la tarda quan vam arribar al refugi. Després de continuats intents per aconseguir dormir-hi, vam optar per plantar tenda per aquells voltants (en principi no hi havia places tot i que encara faltava gent per arribar) i sort, perquè al cap de cop va començar a caure aigua-neu.

Vam fer un bon sopar a base de sopetes i pasta variada, necessitaríem energia per l'endemà!

Quan vam anar a dormir va haver-hi un petit dilema per l'hora en què ens havíem d'aixecar l'endemà: això de "fer matines" a vegades és dur!

Va estar nevant suauement tota la nit, s'apreciava com les volves rossolaven pel "sobretoldo" de la tenda fins, que de cop, es van sentir les veus d'en Duran i en Tiri des de l'altra tenda: la nit havia estat un vist-i-no-vist, ja era hora de llevar-nos! Va ser esmorzar, preparar tot el que ens faria falta i cap amunt faltava gent!

De moment feia més bon dia del que ens esperàvem. Érem els primers a sortir i, per tant, tocava obrir traça. Com més anàvem guanyant alçada, més bé veïem tota la Vall d'Ordesa, era realment espectacular!!

Just abans de començar a fer el tram final, vam aprofitar per fer un mos, equipar-nos i a més vam tenir la sort que uns lleidatans ens van prendre el relleu (fins llavors, quasi ningú ens havia volgut avançar). La pujada es va fer feixuga i cada vegada disposàvem de menys visibilitat. Per uns instants, vaig perdre de vista a tothom: mirava endavant i no podia distingir els meus amics, girava el cap per fer un cop d'ull als de darrera i tampoc veia res. De cop em vaig sentir totalment sola, aïllada i, a més a més, no es podia sentir res de res, hi havia un silenci sepulcral. Aquesta sensació va durar poc, ben aviat va quedar interrompuda

quan als últims metres per arribar dalt s'apreciava l'entusiasme de la gent que havia fet el cim. La llàstima era que des d'allà no es veia absolutament res, però la qüestió era que ja l'havíem fet! Era l'excusa perfecta per tornar-hi un altre dia.

Després de fer-nos la foto de rigor vam decidir començar a baixar perquè encara ens esperava un llarg camí fins a arribar al cotxe. En apropar-nos al refugi de Góriz vam recollir tendes i, llavors, a dinar s'havia dit!

El tros de pista des de la Cua de Cavall fins a l'aparcament es va fer un xic pesat: en Duran i en Tiri s'havien anticipat, i més endarrere, quedàvem la resta. Gràcies a les bromes d'en Xavi i en Jordan (que van ser d'agrair) el trajecte es va fer molt més amè i divertit!

Aquell dia vam acabar al refugi de Bucaruelo, on vam recuperar forces. L'endemà tocava fer carretera i manta cap a casa; tot va anar molt bé, però... per no perdre el costum, també ens va tocar fer una parada a marxes forçades. Aquest cop es tractava d'una roda rebentada!!

Per últim, volia aprofitar aquestes últimes línies per donar les gràcies a tots els que d'inici vam proposar fer aquesta sortida, a tots els que hi vam anar i especialment també a en Tiri, per animar-me a fer aquest escrit. Sense vosaltres no hauria estat possible, moltes gràcies a tots!

**Anna Buxeda i Nadal**

## Música i Cant Coral

Com ja és tradicional, un any més el Centre Excursionista ofereix a la nostra ciutat el

### CONCERT DE SANT ESTEVE

que interpretarà l'antiga Coral del CEB, i que ara de comú acord i com ja es va anunciar en la passada Assemblea General, s'ha constituït en una entitat independent anomenada Agrupació Coral "Veus de l'estany".

Aquest concert tindrà lloc a l'església de Santa Maria dels Turers el dimecres 26 de desembre a les 12 del migdia. Us hi esperem!

La Junta Directiva del CEB



# Un Viatge (G)Astronòmic amb el “Rafael”

A les 17:30 en punt, del dissabte 1 de setembre, amb una puntualitat anglesa, coincidint amb l'arribada del darrer membre d'aquesta expedició, començava aquest viatge (G)astronòmic. En primer lloc, i per tal de fer-nos una mica amb l'ambient mariner, vàrem fer una visita al “Museu de la Pesca de Palamós”. D'aquesta manera ens vam anar endinsant en aquest món tant dur, en el món de la mar i de la pesca, en aquest tira i afliuxa entre l'home i els elements amb els quals s'ha d'aprendre a conviure, entre l'home i les seves famílies. Dones, assegudes a la sorra, reparant les xarxes mentre esperen l'arribada dels seus homes; joves que amb pocs anys aprenen l'ofici dels seus pares; homes suportant nit i dia les condicions més adverses, en un espai reduït on la convivència és la clau i de la qual depèn en part el seu sosteniment i la de llur família...

Ens vàrem familiaritzar amb els diferents tipus de tècniques de pesca, tant arran de platja com mar endins, i en el diferents tipus de peixos, crustacis i mol·luscs que viuen a les nostres aigües: des del mero fins a l'escorпора, passant pel congre, el cranc, la gamba, .... uns més coneguts que altres, i molts dels quals formen part de la nostra dieta, tal i com vam poder-ho comprovar més tard.

També vam descobrir un món paral·lel al món de la pesca, però que sense ell no seria possible l'altre, em refereixo als mestres d'aixa, els mecànics, els corders, els boters,... i un sense fi d'oficis que giravolten al costat del pescador. En fi, va ser una visita prou didàctica que ens va portar fins a la fita d'aquesta sortida: embarcar en un vaixell i gaudir del cel en alta mar.

Així doncs amb la lliçó apresada embarcàvem a bord del Rafael, un vell llaüt de pesca aparellat amb vela llatina, de l'any 1915 i de 12,90 metres d'eslora. La tripulació la formaven en Joan, que n'és el patró, i un mariner, també anomenat Joan, 22 grumets, un cuiner i un convidat d'excepció, en Jaume, el pràctic del port de Palamós.

Abans que la gent hagués embarcat, però, amb en Xavi ja havíem descarregat tot allò que ens havia de fer el viatge més agradable, i poder dir que havia estat una sortida (G)astronòmica, és a dir el sopar.

Després d'unes breus instruccions per part del patró, amb tot a punt, a les 19:00 salpàvem del port de Palamós, al so d'una “caracola” de mar que el nostre patró feia sonar com si d'una sirena es tractés, i deixant per la banda de babord l'illot de la Gal·lera enfilàvem cap al cap Roig i les illes Formigues, un grup de quatre illots situats a tres milles al nord-est del port de Palamós, on Roger de Llúria, l'any 1285 derrotà l'esquadra francesa. Un cop fora de l'aixopluc del port i bressolats per petites ones provocades pel vent, vam parar el motor i ens vam deixar portar per la força del garbí que inflava el floc, la vela que a l'ordre del capità els grumets havien hissat. El canvi de navegació va ser total, desapareixia la fressa del motor i era substituïda pel xoc del casc del buc contra la mar. Ara només calia mantenir el rumb, cosa que va fer en Josep Lluís, que palplantat davant del pal, amb les cames oberles i amb la mirada perduda a l'infinit, timó en mà ens guià a poc a poc, cap al nostre destí. La gent, a poc a poc agafà confiança, i deixant-se portar pel ball constant de l'embarcació començava a gaudir d'aquest petit creuer. Fou així com vam deixar a babord el far de Palamós i

anàvem descobrint, de la mà dels nostres guies els diferents indrets que ens amagava la costa: Cala Margarida, Cap Gros, la Fosca, la platja de Castell,....

Arribava l'hora del sopar i calia buscar un lloc a raser del vent, tot esperant que es complís aquella dita que diu "el garbí a les set se'n va a dormir". Per això ens vam dirigir cap a la Cala Castell, tot just sota el poblat ibèric que hi ha a la banda nord d'aquesta platja, on vam tirar l'àncora esperant que amb l'arribada de la nit, en què el sol deixa d'escalfar la Terra, la mar es quedés en calma.

Era l'hora d'emplenar l'estómac i per això res millor que un suquet de peix, el plat per antonomàsia dels pescadors, regat amb un bon vi "turbio", agermanant així dues terres de tradició marinera: Catalunya i Galícia.

El suquet és un guisat de diferents tipus de peix, amb unes pautes predefinides de preparació però sense normes rígides alhora d'esmentar els ingredients. En no ser pròpiament una recepta, admet diferents preparacions però totes elles dins d'un ordre, amb un bon sofregit i una bona picada.

Per evitar que es malmetés el peix a causa de a les altes temperatures, el vaig portar mig preparat. En primer lloc vaig fregir tots els ingredients: mero, corball, dorada, rap i gambes. Un cop fregit el peix, amb el mateix oli vaig fregir-hi uns alls, el fetge de rap i unes llesques molt fines de pa (tot això, un cop va anar agafant color, ho vaig reservar en un morter) i les patates tallades a rodelles, que també vaig apartar. Després comença un dels secrets de la nostra cuina, el sofregit, a base de ceba, un bon raig de brandí i tomata. Mentre, en una olla feia bullir tots els caps juntament amb ceba, tomata i pastanaga. Només faltava preparar la picada en el morter: amb els alls, el fetge del rap, el pa fregit, el julivert, el safrà i les ametlles torrades. I ja tenim tots els ingredients a punt de sofra. Un cop en el vaixell només va ser qüestió de barrejar tots els ingredients

amb molt de cura: el brou, les patates, el peix i la picada i deixar-ho coure tot junt una estona: el resultat final, segons diuen, va ser excel·lent. Amb l'estómac ple i el mar calmat, en Jaume ens va fer una explicació magistral de com s'orientaven per la nit els vells mariners, quan encara no hi havia els estris d'avui en dia. A aquesta explicació li va seguir un petit reconeixement del cel: l'òssa major, la polar, escorpió, cassiopea, el triangle d'estiu, ... i és que la nit s'ho valia i calia aprofitar-la.

Refets del tot i seguint el ritme cadenciós d'un eeeeeo, eeeeeo, eeeeeo, ... a poc a poc els grumets van anar recollint l'àncora fins que tota la cadena va estar a coberta. Era el moment d'enfilar cap a port, cosa que vam fer guiats aquest cop per la mà d'en Francesc que a igual que en Josep Lluís, palplantat a popa ens recordà, per uns moments, aquells homes que en la mateixa posició aguantant pluja i vent feien aquesta mateixa funció, no per plaer, com nosaltres, sinó per obligació. Primer en direcció mar endins, fins a veure les llums dels fars de Sant Sebastià i Palamós i després ja cap al sud, fins a distingir, aquest cop per estribord, l'illot de la Galera i després la llum vermella i més tard la verda, que ens indica la bocana del port. Era mitja nit, quan entràvem al port, plegàvem les veles i ens acomiadàvem del nostre patró.

I un consell final: si alguna vegada voleu repetir aquesta experiència i us toca fer de cuiners, intenteu evitar, en la mesura del que sigui possible, estar el mínim possible sota coberta, doncs l'escalfor dels fogons, barrejada amb l'olor de gasoil que impregna el casc d'aquest vell vaixell que dia darrera dia ha anat depositant en la seva sentina les restes d'aquest combustible, converteixen l'aire que respirem en aquest espai en una barreja explosiva per a cos. Us ho dic per experiència, i per això he comentat que el suquet diuen que va estar molt bo, perquè jo ... no el vaig ni provar.

**Joan Anton Abellan Manonellas**



# Tècnica dels esports de muntanya (2)

En aquest butlletí parlaré d'un altre principi de l'entrenament. A l'anterior butlletí vàrem parlar de l'adaptació biològica. En aquest parlarem de la variació ondulant de la càrrega de l'entrenament. Es diu Principi de l'Alternança. En línies generals, l'alternança de la càrrega es produeix combinant volum o quantitat amb qualitat o intensitat de l'esforç.

A continuació donaré un exemple ...

L'alpinisme és un esport de fons.

Per a una persona que vol començar a entrenar i té 2 hores i 30' a la setmana per fer-ho i també alguns caps de setmana per sortir a la muntanya, podríem fer aquest pla d'entrenament:

Diguem que la intensitat per començar a fer efecte l'entrenament es de 0,60 a 0,85 (Veure anterior butlletí per calcular la intensitat) però pels que comencen va bé que durant uns tres mesos treballin la intensitat entre el 0,50-0,55

<b>1r MES</b>	dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres	dissabte	diumenge
<b>Intensitat</b>							
<b>0'50</b>							
<b>0'55</b> 1a setm		20' R		20'R			Activitat a la muntanya
				F.R.20'			
2a setm.		25'R		25'R			
				F.R. 20'			"
3a setm		30'R		30'R			"
				F.R. 20'			
4a setm		30'R		30'R			"
				F.R. 20'			

## **2n MES**

1a Setmana R.35' dos dies. 2a setmana R 40'. 3a setmana R.40'. 4a setmana R 45' dos dies a la setmana.

La F.R. 20' un dia abans de córrer o caminar, un dia a la setmana.

## **3r MES**

1, 2, 3 i 4 setmanes. Dos dies F.R. 20' un dia 45'—50'—55'—55' R.

**La intensitat fins aquí és del 0'50 al 0'55**

**El 4t i el 5è MES** la intensitat **puja al 0'60**, temps 1 hora de R. Dos dies 25' F.R.un dia, temps 1 hora

**El 6è MES** Intensitat 0'65, temps una hora

**EI 7è MES** Intensitat 0'70, temps una hora.

**8è i 9è MES** Intensitat 0'75-0'80 -alternant 0'60- temps una hora.

Aquests mesos en teoria serien els que s'estaria més en forma si s'ha seguit bé l'entrenament, per anar a fer un cim important, etc.

**EI 10è, 11è i 12è MES** l'entrenament seria 0'60-0'60-0'65 respectivament, temps una hora.

Baixaríem la intensitat per descansar...

F.R. vol dir **Força Resistència** (Gimnàstica ) R vol dir **Resistència** (còrrer, caminar)

Caminar o còrrer, si es pot fer activitat a la muntanya, pujar a peu és millor que còrrer, sobretot per a la gent que no està acostumada a fer-ho o té excés de pes. S'ha d'anar molt en compte amb l'articulació dels genolls.

A la zona de Rocacorba tenim llocs per fer un entrenament adequat. Per exemple, per a l'alpinista és millor pujar a Sant Patllari que anar a donar la volta a l'estany. Encara que donar la volta a l'estany és un relax perquè veiem l'aigua ... o perquè per qüestions de temps no podem anar a la muntanya...

Sempre hem d'anar al nostre ritme, i deixar que els altres vagin el seu... Portar una motxilla a l'esquena també va bé, amb una mica de pes 3-4 Kg.

**La Força Resistència** és la força mes important per a l'alpinista o l'excursionista. No té res a veure amb l'alpinisme acrobàtic de curta o mitjana durada, ens referim a l'alpinisme de travessa, els que van a alçades superiors a 2000m. i fan vies fins a tercer grau.

S'ha de treballar d'un 30 a un 60% d'intensitat. Per saber-ho, farem el següent: repeticions entre 15 a 40 recuperació incompleta 1-3 minuts. Muscels principals, quàdriceps, glutis, bessons,

lumbar, i múscles responsables de la pressió de la mà. També treballarem els braços, espatlla...

Farem 3 sèries de 15 repeticions durant 1 mes i anirem augmentant les repeticions i las sèries fins a aconseguir un màxim... Aquest màxim depèn de cada persona, i després hem de baixar la intensitat i les repeticions durant el temps de descans.

Si podeu anar al gimnàs del Club Natació Banyoles, hi ha un seguit de màquines que són ideals per això. S'alterna un exercici de braços amb un de cames, també posarem tres exercicis d'abdominals, fins a fer-ne 10 ó 12 exercicis. També us aconsellaria anar a nedar dues vegades a la setmana, 30' cada vegada, a un ritme normal sense anar de presa...Per exemple, si podeu nedar 30' i a continuació anar a còrrer o caminar...

L'activitat a la muntanya els caps de setmana estem parlant de caminar 6-7 hores, fer esquí de muntanya 5-6 hores, fer alguna ascensió de 2º-3º grau amb alguna cresta o paret, fer servir els piolets i grampons de tant en tant, algun cap de setmana dissabte i diumenge anant a fer algun bivac per sobre els dos mil metres, fer servir la tenda o algun refugi. Deixar algun cap de setmana de descans.

Anar també a conèixer llocs no tan alts com el Pla de l'Estany, Garrotxa, etc.

Això que he presentat aquí és un primer pas per millorar la resistència i la força resistència. Més endavant amb el pas del anys, l'entrenament ha de millorar amb un augment més específic dels exercicis, passar dels exercicis generals als específics, però això és feina d'un altre article.

**Josep Aliu,**

Llicenciat en Ciències de l'activitat física i l'esport

Instructor d'Alpinisme

Tècnic Esportiu d'Alta Muntanya



## Final del programa 2004-2007

### Grup d'alta muntanya del Centre Excursionista de Banyoles-Andes argentins, Andes bolivians, el Pamir i el Tibet

Aquest any, al mes d'octubre, es va acabar el programa que vàrem començar l'any 2004. Fer muntanyes per vies normals i que tothom pogués participar-hi, començant per cims de 4000 m., a 6000 m. i si és possible més amunt. Als Andes Argentins un grup de 21 persones vàrem aconseguir tot un seguit de cims de 4000, 5000 i 6000 m. L'any següent un grup de 12 persones vàrem pujar cims de 4000, 5000 i 6000 m.

Als Andes Bolivians l'any 2006 vàrem anar al Pamir, i vàrem fer cims de 6.000 i 7000 m.

I finalment l'any 2007 vàrem anar al Tibet, per

fer cims de 4000, 5000, 6000 m i fer un intent a un cim de 8200 m.: el Cho Oyu.

Tot això es va realitzar perquè es van fer les coses bastant bé, amb una gran responsabilitat per part de tots els que organitzàvem les sortides...

Al Cho Oyu vàrem fer diversos cims de 4000, 5000 i 6000 m. Quan vàrem arribar al camp base, es va aconseguir muntar els tres campaments: C1 a 6.600 m., C2 a 7000 m. i camp 3 a 7.500 m. Finalment, després de descansar tres dies al camp Base, va començar a nevar durant els 6 dies que quedaven, no va ser possible pujar pel mal temps.

La muntanya és així, algunes vegades et permet pujar i altres has de saber recular.

Això es el que vàrem fer nosaltres, les muntanyes sempre seran allà...la vida només és per una vegada... allà hem vist gent que per qüestions de prestigi,, han pujat amb mal temps i han tornat amb dits de mans i peus congelats... No val la pena...

El dia que deixàvem el camp base i tornàvem cap a casa, i tot anava bé, vaig agafar una infecció (una bactèria), que em va costar 5 dies a un Hospital a Katmandú i molts mals de cap per als meus companys. Des d'aquí agraeixo en Xavi Combis, la Carme Allué, en Ramon Prat, els meus companys d'expedició, i els metges que em varen ajudar... i a tots els amics que es varen interessar per mi.

Però el més important d'aquests anys ha estat que molta gent (uns 40 o més) ha tingut possibilitats de fer cims de 4000, 5000, 6000,7000, i 8000 m. Alguns varen començar a veure i a tastar l'alta muntanya i com s'havia de fer per aclimatar-se... El més important quan es va per aquestes alçades.

També conviure entre nosaltres, conèixer gent d'altres països, aprendre a ajudar els altres en

moments difícils que es pot tenir a la muntanya i també, el més important, saber baixar quan el temps és dolent... i saber quines són les teves possibilitats...

En aquestes sortides no fèiem una selecció... Tothom que s'hi apuntava podia participar perquè s'escollien cims fàcils i difícils. Això és el que a mi em va agradar més.

Sobretot quan és un club qui organitza la sortida. Fomentar tot el que és muntanya, des de l'excursió a San Patllari, com la Garrotxa, Pirineus, Alps, Andes, Himàlaia, etc.

Al Centre tenim la sort que hi ha gent preparada per a tot això. Aproveiteu aquests avantatges...

També comencem un altre cicle de muntanya a cinc anys vista, animo la gent que vulgui conèixer aquest món tan interessant com és l'alta muntanya i les expedicions, que aprofiti l'experiència dels qui han fet aquestes sortides.

També s'ha de dir que aquest programa es va fer gràcies a l'ajuda de diverses Institucions. Sobretot hauríem de parlar del CENTRE EXCURSIONISTA i de la DIPUTACIÓ DE GIRONA. Ens van ajudar tots els anys. En 2n lloc l'Ajuntament de Banyoles que ens va ajudar l'últim any, i el Consell Català de l'Esport, que ens va ajudar el primer any i també l'últim.

També moltes empreses i botigues de Banyoles i comarca. I hem d'agrair a alguns ajuntaments de la comarca, com el de Poqueres i el de Serinyà, que sempre ens han recolzat.

També hem rebut l'últim any una petita ajuda del Consell Comarcal del Pla de l'Estany.

Tots els que ens han ajudat, els hem fet sortir al butlletí del Centre, a les pel·lícules que hem fet de totes les sortides. El dia 11 de gener, al local del Centre a les 10 de la nit, passarem l'última pel·lícula, on hi esteu tots convidats.

**Josep Aliu**



# El rocòdrom del centre

**Què és un rocòdrom?** Un rocòdrom és una paret artificial per practicar escalada esportiva. Normalment és una estructura que pot variar d'altura (en podem trobar de 12m. o més). En aquesta estructura hi ha preses collades de diferents mides i formes que formen diferents itineraris. Per pujar per aquests itineraris necessitem corda, arnès, cintes exprés, peus de gat, un company que ens asseguri...

**En té un el Centre?** El Centre Excursionista, el que té no és ben bé un rocòdrom, seria més aviat un plafó d'entrenament. Els plafons d'entrenament, igual que els rocòdroms, estan formats per una estructura amb un grapat de preses enganxades. No solen tenir gaire altura (2'5m a 4m) i per comptes de desplaçar-te verticalment, vas d'un costat a l'altre. No necessitem corda per anar-hi ni company que ens asseguri perquè solen estar equipats amb matalassos suficientment gruixuts com per poder caure sense prendre mal. En un plafó d'entrenament pots anar a entrenar-te per millorar la teva condició física i practicar moviments d'escalada o senzillament pots utilitzar-lo per posar-te un xic més en forma sense haver d'anar als avorrits gimnasos a fer peses. Fent travessies d'una punta a l'altra de plafó fas treballar cames, braços, abdominals, esquena... També treballes la coordinació, l'equilibri, la capacitat d'adaptació, de reacció...

**Serveix per qualcom més un plafó d'entrenament, a part de posar-se en forma?** I tant! Serveix com a local social. Allà els escaladors coneixen d'altres escaladors, s'expliquen què han fet (o què no han fet) el cap de setmana. Es preparen noves sortides...

**Pot ser que el plafó d'entrenament tingui un altre nom?** Correcte, també en podem dir boulder.

**Es perillós un boulder?** El boulder en si no té cap mena de perill. En tot cas, el més perillós és un mateix. Si no sabem mesurar la nostra condició física i ens dediquem, per exemple, a intentar agafar les preses més petites en els llocs més desplomats pot ser que acabem amb alguna lesió tendinosa en algun dit. Hem de pensar que els nostres músculs s'adapten a les nostres necessitats quatre vegades més ràpid que no pas els nostres tendons.

**Com ho evito això de la tendi...** Molt senzill, escalfa abans d'enfilar-te al plafó.

Pots anar a córrer deu minutets, moure un xic totes les articulacions ( Fer rotacions de canells, colzes, espatlles, cadera, genolls, turmells. Estirar i arronsar els dits 50 vegades) I estirar molt suau abans de posar-t'hi. Pensa que quan comencis encara no estaràs calent, ara necessitaràs fer un parell de passades amb les preses més bones que trobis (descansa entre passada i passada) i ja estaràs preparat per jugar a complicar-te la vida agafant preses més petites o fer moviments més forçats.

**Què necessito per anar al boulder?** Necessitarem primer de tot ganes d'anar-hi, roba còmoda esportiva que ens permeti realitzar moviments de gran amplitud, peus de gat i magnesi (opcional, a gust de cadascú). Ah!! I el més important, per poder anar al boulder, **HAS DE SER SOCI.**

**HORARIS...**

**El boulder del Centre està obert els mateixos dies de secretaria: dilluns, dimecres i divendres de 7 a 9.**

**Des del Centre, t'anitem que et federis perquè puguis gaudir de la instal·lació amb més seguretat.**



**El Fòrum**, situat allà a Salt, ofereix un 10% de rebaixa a tots els socis del centre excursionista. Per acreditar que som del Centre haurem d'ensenyar la tarja de federat.

Alhora us animem a que ens feu arribar la vostra adreça de correu electrònic perquè les diferents seccions del Centre us puguin informar d'ofertes com aquestes, cursos, esdeveniments, sortides... Els socis interessats passeu per secretaria i deixeu l'adreça a la Dolors.



## **ESCOLA DE MUNTANYA DEL CENTRE EXCURSIONISTA DE BANYOLES**

Encara no tenim fet el calendari de cursos del proper any 2008. El que sí tenim preparat son les "llistes d'espera".

**Què és això?** A les llistes d'espera s'apunten els socis interessats a fer algun curs en concret. A vegades ha passat que ens hem assabentat que feien un curs quan aquest ja estava en marxa, o ja havia passat. Les llistes serveixen perquè això no passi. Tu estàs interessat per exemple a fer un curs de barrancs, t'apuntes i quan es comenci a repartir la propaganda del curs seràs dels primers a saber-ho via correu electrònic.

D'aquesta manera volem poder oferir un millor servei als socis i alhora, saber en quin tipus de modalitat d'esports de muntanya us interessaria ampliar els vostres coneixements.

**Com em puc apuntar a la llista d'espera?** Fàcil, sols has d'enviar un correu electrònic a: [escolamuntanyaceb@plaestany.net](mailto:escolamuntanyaceb@plaestany.net) i dir quin curs t'agradaria fer. A mes, si tens alguna proposta per a l'escola també estem oberts a rebre-les.

**Propostes d'aquest últim trimestre (2007):** Ja hi ha més d'un parell de correus que ens pregunten quines opcions tindrien per fer escalar els seus fills. L'escola s'està qüestionant la viabilitat de fer extraescolars d'escalada al rocòdrom del centre per a mainada. Si hi ha nens i nenes interessats a aprendre a escalar i fer un xic d'esport sortint d'escola, no dubteu a enviar-nos un correu. Si juntem uns 10 nins i nines, ja podríem començar el proper trimestre mateix !

## **DONES A LA VERTICAL**

L'escola de Muntanya està duent a terme unes sortides de tecnificació d'escalada.

En aquestes sortides us podeu apuntar dones des de 16 fins a 45 anys, que tinguem uns coneixements mínims d'escalada en via llarga i que volgueu ampliar els vostres coneixements tècnics.

Nivell mínim necessari obrir: V grau de primer.

El programa DONES A LA VERTICAL fa una parada ara l'hivern i continuarà a partir del febrer de l'any vinent.

Interessades enviar currículum o posar-se en contacte a: [escolamuntanyaceb@hotmail.com](mailto:escolamuntanyaceb@hotmail.com)

# EN RECORD D'ASSUMPTA FABRÉ i DACHS

---

El passat mes de juliol ens va arribar la tràgica notícia que l'Assumpta Fabré, la nostra companya de les Gavarres, en deixava per sempre.

Vinculada en diverses associacions de la zona, l'Assumpta Fabré va exercir un intens treball vers la protecció, la recuperació i la recerca de Patrimoni del massís de les Gavarres. A partir de l'any 2000 va ser Gerent del Consorci de les Gavarres, càrrec que va ocupar fins als seus últims dies.

Va ser l'octubre de l'any 2003 que, amb motiu d'un cicle de projeccions i xerrades per a celebrar els 50 anys del Centre Excursionista de Banyoles, es va convidar l'Assumpta.

Ens va presentar la xerrada "Una història en imatges: La defensa del Patrimoni de les Gavarres". Així vam conèixer la tasca faraònica que s'estava duent a terme en aquella zona. També va tenir les seves paraules de felicitació i encoratjament vers la nostra entitat, per haver arribat als 50 anys de vida. Arran d'aquesta xerrada, ella mateixa es va oferir per a acompanyar-nos d'excursió en el seu massís estimat. Nosaltres ens vam apuntar tant bona oportunitat. Durant l'any 2004 ens va preparar dues sortides en les quals vam conèixer diferents zones de les Gavarres, per a nosaltres, ben poc conegudes. Principalment, vam quedar bocabadats en veure la recuperació que s'havia aconseguit, del Molí d'en Frigola, i també de la rectoria de Fitor, per a ús públic. Van ser dues caminades en què hi vam participar un bon nombre d'excursionistes.

Sens dubte que el que més ens va impregnar l'Assumpta va ser la seva manera de ser. El seu coratge, les seves ganes de tirar les coses endavant, els seus projectes, el no voler parar per portar-los a terme, la seva veu ferma en defensa del que ella creia... i també la seva veu dolça, el seu fer agradable, la seva amabilitat, la seva il·lusió, la seva manera clara i entenedora d'explicar-nos les coses...El seu rostre transparent i saludable.

Tot això ens ha sorgit del cor en saber el teu trist adéu. I ara estàs ben viva en el nostre cor. Tots els qui treballem com a voluntaris des d'entitats sense ànim de lucre (activitat que tu sempre vas practicar) et recordarem sempre. El teu esperit ens ajudarà més que mai a tirar endavant i a continuar, en definitiva, la teva tasca de conservar i donar a conèixer el Patrimoni de tots.

Gràcies per tot el teu treball. Moltes gràcies per la teva companyia. Aquelles agradables jornades al teu costat les recordarem sempre.

**Centre Excursionista de Banyoles**



*L'Assumpta Fabré fent una explicació sobre l'antic funcionament d'un forn de rajols, en una de les sortides a les Gavarres*

# ASTROBANYOLES

## Secció d'astronomia i ciència



**Dissabte 15 de desembre de 2007**

16è SOPAR (G)ASTRONÒMIC

**Tema:** DETECCIÓ DE PLANETES EXTRASOLARS

**Ponent:** Ignasi Ribas

**Divendres 11 de gener de 2008**

LES TROBADES AL CENTRE

**Tema:** CALENDARIS

**Ponent:** Gerard Gómez

**Dissabte 2 de febrer de 2008**

SORTIDA DE CAMP A LA MOTA

**Divendres 8 de febrer de 2008**

LES TROBADES AL CENTRE

**Tema:** TREBALLS DE RECERCA

**Dissabte 23 de febrer de 2008**

17è SOPAR (G)ASTRONÒMIC

**Tema:** SUBHASTES I TEORIES DE JOCS

**Ponent:** Francesc Xavier Martínez de Albéniz

**Dissabte 8 de març de 2008**

MARATÓ MESSIER AL PLA DE MARTÍS

**Divendres 14 de març de 2008**

LES TROBADES AL CENTRE

**Tema:** LES LLUMS DELS ESTELS

**Ponent:** Antoni Raïch

I recordar que cada dijous, de 20.00 a 21.00h, a Ràdio Banyoles: "SOPA D'ESTRELLES". Programa sobre astronomia i ciència.

## Secció de Fotografia



Volem recordar que els clics de fotografia del 2008 tindran lloc al centre durant els mesos d'abril i maig seguidament i com es costum de cada any tindrà lloc la sortida fotogràfica.. El preu serà de 50 € als socis del centre.

Voldríem també donar la benvinguda a dos nous socis de la secció i participants a la foto- lliga que va començar el passat mes d'octubre, son en Francesc Molina i l'Eduard Soler.

El proper 18 de novembre tindrà lloc una sortida fotogràfica amb tots els socis de la secció que hi vulguin venir, l'excursió serà a Riudaura, Sant Privat d'en Bas i El Mallol, amb el corresponent dinar en algun lloc per determinar. Quan rebreu aquest butlletí l'excursió ja s'haurà dut a terme. En el proper butlletí ja inclourem alguna fotografia testimonial i algun comentari..

## Secció d'alta muntanya



ESQUÍ DE MUNTANYA - ESQUÍ DE FONTS

Si tenim neu, cada cap de setmana sortides amb esquís de muntanya i esquí de fons. VEURE LES SORTIDES QUE POSAREM A LA WEB DEL CENTRE.

[www.centreexcursionistabanyoles.org](http://www.centreexcursionistabanyoles.org)

Aquestes sortides estaran relacionades amb el programa MUNTANYES DEL MÓN...



## Secció senderisme



### **Dissabte i diumenge, dies 22 i 23 de desembre de 2007**

#### **PESSEBRE I BIVAC AL PUIG DE BASSEGODA.**

Un any més arribem a aquesta tradicional sortida on participen totes les seccions del Centre. Pel sopar del dissabte cal apuntar-se com a molt tard el dimecres dia 19 a la secretaria del Centre. Aquest mateix dia a les 9 del vespre farem una reunió preparatoria.

El pessebre és elaborat pel Taller de Ceràmica del nostre Centre

### **Dissabte, 19 de gener de 2008**

#### **VISTES DE SANT ANIOL- EN RECORD DEL REFUGI (opció d'un dia)**

Excursió en homenatge a tota aquella gent que, ara fa 50 anys, va fer possible que el refugi de Sant Aniol d'Aguja fos una realitat. Es llegiran alguns textos de l'època. La sortida transcorrerà per alguns llocs inhòspits i feréstecs. Hi haurà trams molts drets i fóra de camí. Es caminarà de fosc. Per tant cal estar molt acostumat a caminar per muntanya. Punt de sortida i arribada serà el pont de Valentí. L'itinerari enllaçarà el màxim nombre de miradors de la vall de sant Aniol, com siguin possibles. Tot dependrà del ritme del grup. Les places són limitades. Cal que us apunteu. Poseu-vos en contacte amb el vocal: Quim Oliver "xari"

### **Dissabte i diumenge, dies 26 i 27 de gener de 2008**

#### **VISTES DE SANT ANIOL-EN RECORD DEL REFUGI (opció de dos dies)**

Excursió en homenatge a tota aquella gent que,

ara fa 50 anys, va fer possible que el refugi de Sant Aniol d'Aguja fos una realitat. Es llegiran alguns textos de l'època. Cal que llegiu la ressenya de l'excursió del dia 19. Aquesta sortida ve a ser una sortida germana. El fet de programar-la en dos caps de setmana és perquè la gent es reparteixi. Cal tenir present que aquesta opció encara serà més dura. Haurem de portar més pes a la motxilla perquè farem bivac. Evidentment es col·leccionaran més miradors sobre Sant Aniol i mirarem de recórrer els dos costats de la vall. També dependrà del ritme del grup. Les places són limitades. Cal que us apunteu. Poseu-vos en contacte amb el vocal: Quim Oliver "xari"

### **Diumenge, dia 17 de febrer de 2008**

#### **PELS VOLTS DEL BORRÓ I DEL FLUVIÀ**

Ja és tradicional que els companys de Besalú, en Quim Roura i en Josep Gómez, ens preparin una excursió. En els últims anys els hem seguit per un bon grapat de camins de la Muntanya de la Mare de Déu del Mont. Enguany anirem per una zona més planera. La part baixa del riu Borró i les vores del riu Fluvià. Enllaçant pobles, castells, esglésies...

Itinerari: Besalú- Santa Maria de Palera- el Borró- Castell de Sales- els Comuns- Castell de Bellpuig- Tortellà- Argelaguer- Besalú. Vocal: Quim Oliver "xari"

### **Diumenge, dia 2 de març de 2008**

#### **XI CAMINADA POPULAR DE MONTAGUT**

Un any més, us anunciem aquesta caminada popular organitzada pels companys de les Entitats Culturals de Montagut. Es tracta d'una sortida de tipus matinal. Recordem que compta amb diferents punts d'habitualment entre els quals hi ha un bon esmorzar. Els interessats passeu

per secretaria durant la setmana anterior perquè tindrem la programació més detallada.

### **Dissabte, dia 8 de març de 2008**

#### **LA CALMA( 1060M) I ERMITES ROMÀNIQUES**

Sortida conjunta amb els companys de Montagut.

Ens guiaran en Pitu Ribes i Josep M<sup>a</sup> Costa de l'Associació Terra Aspra de Montagut. La caminada és llarga i amb desnivell, cal estar preparat. S'acabarà en un hostal de la zona per fer un sopar. L'àpat, l'hem d'encarregar. Cal que confirmeu assistència com a molt tard el dimecres dia 5 de març. Gràcies.

Itinerari: pont del Llierca- Montsipòsit- creu de la Ripolla- coll sa Riu- Oratori de Sant Jordi- Sant Miquel de Monteia- la Calma (1060m)- coll de Jou- Sant Grau d'Entreperes- cingle de Bistoltes- font de la Teula- Sant Andreu de Gitarriu- el Treu Petit- bac de Riu- coll d'Espinavell- Mare de Déu de les Agulles- Can Gustí de Riu.

Vocal :Quim Oliver" xari"

### **Diumenge, dia 30 de març de 2008**

#### **IV TRAVESSIA DE BANYOLES A OLOT**

Sortida conjunta del Centre Excursionista d'Olot, Centre Excursionista de Banyoles i l'Associació d'Amics de la Serra de Finestres i de l'entorn de Mieres.

Continuem amb la segona volta de les travessies Olot a Banyoles i viceversa. Aquest any toca la tornada cap a Olot. Sempre procurant que l'itinerari sigui diferent de les tres edicions anteriors. S'aniran enllaçant diferents pobles.

Recordem que es tracta d'una caminada molt llarga. Cal estar entrenat. Hores efectives de marxa: 8h. Hi haurà la possibilitat d'escurçar-la començant a Pujarnol o bé acabant a Sacot.

Interessats, aviseu amb antelació per poder fer la reserva d'autocar.Com a molt tard el dimecres dia 26 de març. Cal fer la inscripció a la secretaria del Centre.

Itinerari: Banyoles ( estany)- Pujarnol- Sant Nazari- Falgons- Mieres- Els Arcs – Santa Pau- Sacot- Fageda d'en Jordà- Olot (parc de les Mores). Vocals: Kim Agustí- Quim Oliver "xari"- Narcís Puigvert.

## **AVANÇ PEL MES D'ABRIL**

### **Diumenge, dia 6 d'abril de 2008**

#### **CAMÍ DE ROCACORBA A PEU- PODALLADA**

Matinal de manteniment i de consolidació de diferents trams del camí a peu de Rocacorba, recuperat pel nostre Centre.

Amb motiu del segon aniversari de la seva inauguració es prepararà un dinar comunitari per a celebrar-ho. Aviseu amb antelació. Gràcies

### **Diumenge, dia 13 d'abril de 2008**

#### **L'ALTRE VESSANT DE LA SERRA DE FINESTRES – SANT ANIOL DE FINESTRES-**

L'Associació d'Amics de la Serra de Finestres i de l'entorn de Mieres ens preparen una caminada per la zona de Sant Aniol de Finestres. L'octubre del 2006 vam recórrer el vessant de Mieres. En aquesta ocasió, la intenció és conèixer l'altre vessant d'aquesta serra.

Itinerari: Sant Aniol de Finestres - Costabella - Can Barretina - lera del Boix - La Rovirota - La Serradora - La Plana - Volcà de la Conagra - Sant Joan de les Medes - Pas del Diable - Font dels Socals - Cova dels Trabucaires - Sant Aniol de Finestres. Vocal: Quim Oliver "xari"



# Informacions de secretaria

## Secció colla de pa sucat amb oli



### Dissabte i diumenge, dies 22 i 23 de desembre de 2007

Com cada any, anirem a portar el pessebre al cim del Bassegoda, amb dues propostes d'excursió:

Primera proposta: anar a dormir, amb tenda, a la plana de Riu i fer el sopar plegats amb els altres companys, i diumenge pujar al cim, a partir de les nou del matí. Qui vulgui dormir a casa seva i venir diumenge al matí, cal que sigui a la plana de Riu a les 9.

Segona proposta: anar a dormir a dalt del Bassegoda. Sortirem a mitja tarda del dissabte, de Banyoles, per pujar al cim a hora foscant. En aquest cas, cal dur roba d'abric, un sac que hi vagi, el sopar i l'esmorzar, torrons i una ampolla de cava. Suposem que els de la colla d'escala-da hi pujaran llenya per poder encendre foc.

Diumenge, al migdia, farem un dinar de carn a la brasa a prop dels prats de la Plana.

### Diumenge 20 de gener de 2008

És una excursió que ens menarà per la seralada que separa la vall de Sant Miquel de Campmajor i la vall del Llémena.

### Diumenge 10 de febrer de 2008

Aquest mes anirem fins al castell de Requesens, a l'Alt Empordà, a redós del Puigneulós.

### Diumenge 9 de març de 2008

Bicicletada popular per l'Empordà. Procurarem que sigui apta per a tothom, car volem acabar-la entaulats (farem un dinar de conill; vull dir que menjarem conill, no que dinarem fonoll).

Recordatori: penseu que aquestes excursions són aptes per a tothom. Cal, doncs, que us animeu a venir.

## Resum de l'assemblea general de socis del 21-09-07

El passat dia 21 de setembre, a les 10 del vespre, tingué lloc l'Assemblea General Ordinària de Socis del Centre, a la Sala d'Actes, amb la presència d'un bon nombre de Socis, als qui des d'aquestes ratlles agraïm la seva assistència.

L'Assemblea fou presidida pel nou President, en Lluís Juan Garganta.

D'acord amb l'Ordre del Dia, es llegí l'Acta anterior, que fou aprovada sense esmenes.

Igualment fou aprovat l'Estat de Comptes de l'exercici 2006/2007 i el Pressupost per a la temporada 2007/2008. Els detalls, tant de l'un com de l'altre, estan a disposició del Socis que vulguin tenir-ne coneixement a la Tesoreria del Centre.

Així mateix, foren aprovades les noves quotes de soci per a la temporada que inciem i que seran les següents: Individual, 20 €; Familiar, 40 €.

I finalment, l'Assemblea acceptà i ratificà les variants en la Junta Directiva que hi va haver en el decurs de la temporada passada, i, que són les següents: President, Lluís Juan Garganta (per renúncia d'ocupar el càrrec en funcions d'en Jordi Quera Puigcercós); Vocal Filatèlia, Lluís Pagès Corominas, en substitució d'en Rafel Torres Carballo (per acabament mandat de dita secció); la Ma.Collell Brugada Arnau assumeix la vocalia d'Aplecs; l'Anna Coll Hugas es farà càrrec de la Secretaria de l'Escola de Muntanya (EMCEB), i és baixa per maternitat la Rosa Coll Dueñas.

# Projecció de diapositives



**Dijous 28 de desembre de 2007**

## VIDEOCONFERÈNCIA “EL BASSEGODA DE LES ANTÍPODES”.

Fruit dels múltiples contactes mantinguts pels expedicionaris del Centre Excursionista de Banyoles en la seva prolífica activitat arreu del món, durant l'estiu d'aquest any 2007 ens hem agermanat el nostre Centre amb “l'Association des Randonnees autour du Krakatoa” de la Polinèsia Francesa. Un dels motius de l'agermanament ha estat poder celebrar conjuntament i a distància la celebració de la portada del pessebre a dalt d'un cim. Aquest dijous, i mitjançant videoconferència per Internet, podrem gaudir en directe de la portada del pessebre al cim del “Petit Krakatoa”, volcà semi-actiu de la Polinèsia, amb la processó de companys excursionistes de l'associació agermanada amb el nostre Centre.

Una vegada s'hagi lliurat el pessebre hi haurà sessió de càntics típics i intercanvi de felicitacions per part d'ambdós centres. No et perdis l'ocasió de viure un Nadal diferent a 20.000 km de distància en ple Pacífic. Aloha.

Hora i lloc de la projecció: a les 22h, al local del Centre Excursionista de Banyoles

**Divendres, dia 1 de febrer de 2008.**

## UN PAÍS PER DESCOBRIR

Aquest audiovisual s'adreça als que vulgueu saber com són les terres de parla catalana, com som la gent que hi vivim i quines són les nostres esperances i les nostres lluites.

Editat en format DVD per l'Ajuntament de Girona

Guió i fotografies: Ernest Costa i Savoia

Durada: 1 hora efectiva

Comptarem amb la presència del seu autor: Ernest Costa / Hora i lloc de la projecció: a les 22h, al local del Centre Excursionista de Banyoles.

**Divendres, dia 11 de Gener de 2008.**

## EXPEDICIÓ TIBET 2007

Pel·lícula del final del programa 2004-2007 que

es va fer al Centre obert a tots els socis

El 2004 al Andes Argentins, Al 2005 Al Andes Bolivians, Al 2006 al Pamir, i Al 2007 al Tibet, aquesta pel·lícula serà un resum de la sortida al Tibet del any 2007, que es va aconseguir fer cims de 4000 i 5000 mts i un intenten a un 8000, també vorem la vida dels tibetans... Xavi Combis, Carme Allue, Josep Aliu, Ramon Prat

Hora i lloc de la projecció: a les 22h, al local del Centre Excursionista de Banyoles

**Divendres, 29 de febrer de 2008:**

## “CANADÀ MARÍTIM: LES PROVÍNCIES ATLÀNTIQUES”,

un recorregut en imatges per Nova Escòcia, Terranova i l'Illa del Príncep Eduard, els territoris més orientals d'aquell fascinant país. Paisatges bucòlics, ports de pescadors, ciutats encantadores, fortaleses del temps de la colonització, caps i badies, fars, penya-segats, els colors luxosos de la tardor al bosc...

Hora i lloc de la projecció: a les 22h, al local del Centre Excursionista de Banyoles a càrrec de Paco Torres i Joan Surroca.

**Divendres, dia 28 de març de 2008**

## UN VOL PER LES MUNTANYES ROCALLOSES DEL CANADÀ.

La Maria Àngels Torrent i en Quim Oliver “xari” vam tenir la sort de poder viatjar en un lloc dels nostres somnis: les Muntanyes Rocalloses del Canadà. Aquells paisatges nòrdics, de les pel·lícules d'indis nord-americans, són realitat. Vam gaudir d'un oceà de muntanyes. Rocalloses, sí, i escarpades. Amb petites glaceres esperxades. També de les seves valls llargues, verdes i boscoses. Dels seus rius d'aigües salvatges i tèrboles. I sobretot dels seus estanys de colors. A destacar els esmaragda i els turquesa. Sens dubte el seu ingredient més especial.

Hem pensat de fer-vos-en un tast en diapositives. Si us ve de gust és clar!

Hora i lloc de la projecció: a les 22h, al local del Centre Excursionista de Banyoles



## LLICÈNCIES FEDERATIVES 2008

Com cada any, us recordem que és molt necessari disposar, a partir del primer dia de l'any 2008, de la corresponent llicència federativa per a qualsevol activitat muntanyenca, sigui del caire que sigui. Aquesta llicència comporta l'assegurança d'accidents a muntanya, amb diferents modalitats i preus. Per a més informació adreceu-vos a la Secretaria del Centre. Advertiment: a fi d'agilitzar els tràmits amb la Federació, demaneu-la com més aviat millor i no espereu al moment de fer l'activitat. I una altra observació: el Centre no tramitarà cap llicència que no hagi estat pagada per endavant, ja que la liquidació amb la Federació també es fa a la bestreta.

## RESUM D'ACTIVITATS

### MES DE DESEMBRE 2007

**Dissabte 15 de desembre:** 16è sopar (g) astronòmic: Tema: DETECCIÓ DE PLANETES EXTRASOLARS Ponent: Ignasi Ribas - *Secció d'astronomia* -

**Dissabte i diumenge, 22 i 23 de desembre:** PESSEBRE i BIVAC AL PUIG DE BASSEGODA. - *Secció de Senderisme* -

Com cada any, anirem a portar el pessebre al cim del Bassegoda. - *Secció Pa sucat amb oli* -

**ESQUÍ DE MUNTANYA- ESQUÍ DE FONTS:** Si tenim neu, cada cap de setmana sortides amb esquís de muntanya i esquí de fons. VEURE LES SORTIDES QUE POSAREM A LA WEB DEL CENTRE... - *Secció d'alta Muntanya* -

**Dijous 28 de desembre:** A les 21 h, a la Sala d'actes del Centre, videoconferència "El Bassegoda de les Antípodes".

**Hora i lloc de la projecció:** a les 22h, al local del Centre Excursionista de Banyoles

### MES DE GENER 2008

**Divendres 11 de gener:** Les trobades al centre: Tema: CALENDARIS Ponent: Gerard Gómez - *Secció d'astronomia* -

EXPEDICIÓ TIBET 2007. Pel·lícula del final del programa 2004-2007 que es va fer al Centre obert a tots els socis. Hora i lloc de la projecció: a les 22h, al local del Centre Excursionista de

Banyoles - *Secció d'alta Muntanya*-

**Dissabte 19 de gener:** Sortida a la Garrotxa - VISTES DE SANT ANIOL- EN RECORD DEL REFUGI (opció d'un dia)

Excursió en homenatge a tota aquella gent que, ara fa 50 anys, va fer possible que el refugi de Sant Aniol d'Aguja fos una realitat - *Secció de Senderisme* -

**Diumenge 20 de gener de 2008:** Excursió a Sant Aniol de Finestres. És una excursió que ens menarà per la serralada que separa la vall de Sant Miquel de Campmajor i la vall del Llémena. - *Secció Pa sucat amb oli*

**Dissabte i diumenge, 26 i 27 de gener de 2008:** VISTES DE SANT ANIOL-EN RECORD DEL REFUGI (opció de dos dies) - *Secció de Senderisme*-

**ESQUÍ DE MUNTANYA- ESQUÍ DE FONTS:** Si tenim neu, cada cap de setmana sortides amb esquís de muntanya i esquí de fons. VEURE LES SORTIDES QUE POSAREM A LA WEB DEL CENTRE... - *Secció d'alta Muntanya*

### MES DE FEBRER 2007

**Divendres 1 de febrer de 2008:** Projecció, de l'audiovisual UN PAÍS PER DESCOBRIR a càrrec de l' Ernest Costa. **Hora i lloc de la projecció:** a les 22h, al local del Centre Excursionista de Banyoles

**Dissabte 2 de febrer:** Sortida de camp a La Mota  
- *Secció d'astronomia* -

**Divendres 8 de febrer:** Les trobades al centre:  
Tema TREBALLS DE RECERCA - *Secció d'astronomia*

**Diumenge 10 de febrer:** Aquest mes anirem fins al castell de Requesens, a l'Alt Empordà, a redós del Puigneulós.- *Secció Pa sucat amb oli* -

**Diumenge 17 de febrer:** PELS VOLTS DEL BORRÓ i del FLUVIÀ. Ja és tradicional que els companys de Besalú, en Quim Oliver i en Josep Gómez, ens preparin una excursió. Vocal: Quim Oliver "xari" - *Secció de Senderisme*

**Dissabte 23 de febrer:** 17è sopar (g)astronòmic: Tema: SUBHASTES I TEORIES DE JOCS  
- *Secció d'astronomia* -

**Divendres, 29 de febrer:** "CANADÀ MARÍTIM: LES PROVÍNCIES ATLÀNTIQUES", un recorregut en imatges per Nova Escòcia, Terranova i l'Illa del Príncep Eduard  
**Hora i lloc de la projecció:** a les 22h, al local del Centre Excursionista de Banyoles a càrrec de Paco Torres i Joan Surroca.

**ESQUÍ DE MUNTANYA- ESQUÍ DE FONTS :** Si tenim neu . cada cap de setmana sortides amb esquís de muntanya i esqui de fons. VEURE LES SORTIDES QUE POSAREM A LA WEB DEL CENTRE... - *Secció d'alta Muntanya* -

## MES DE MARÇ 2008

**Diumenge 2 de març:** XI CAMINADA POPULAR DE MONTAGUT - *Secció de Senderisme* -

**Dissabte 8 de març:** Marató Messier al Pla de Martis - *Secció d'astronomia* -

LA CALMA( 1060m) i ERMITES ROMÀNIQUES Sortida conjunta amb els companys de Montagut. Vocal: Quim Oliver "xari" - *Secció de Senderisme* -

**Diumenge 9 de març:** Bicicletada popular per l'Empordà - *Secció Pa sucat amb oli* -

**Divendres 14 de març:** Les trobades al centre: Tema LES LLUMS DELS ESTELS

Ponent: Antoni Raïch - *Secció d'astronomia* -

**Divendres 28 de març:** Projecció audiovisual

UN VOL PER LES MUNTANYES ROCALLOSES DEL CANADÀ.

La Maria Àngels Torrent i en Quim Oliver "xari" vam tenir la sort de poder viatjar en un lloc dels nostres somnis: les Muntanyes Rocalloses del Canadà

**Hora i lloc de la projecció:** a les 22h, al local del Centre Excursionista de Banyoles

**ESQUÍ DE MUNTANYA- ESQUÍ DE FONTS :** Si tenim neu . cada cap de setmana sortides amb esquís de muntanya i esqui de fons. VEURE LES SORTIDES QUE POSAREM A LA WEB DEL CENTRE... - *Secció d'alta Muntanya* -

**Diumenge 30 de març:** IV TRAVESSIA DE BANYOLES a OLOT Sortida conjunta del Centre Excursionista d'Olot, Centre Excursionista de Banyoles i l'Associació d'Amics de la Serra de Finestres i de l'entorn de Mieres.

Vocals: Kim Agustí- Quim Oliver "xari"- Narcís Puigvert. - *Secció de Senderisme* -

## AVANÇ PEL MES D'ABRIL

**Diumenge 6 d'abril:** CAMÍ DE ROCACORBA A PEU-PODALLADA Matinal de manteniment i de consolidació de diferents trams del camí a peu de Rocacorba, recuperat pel nostre Centre.

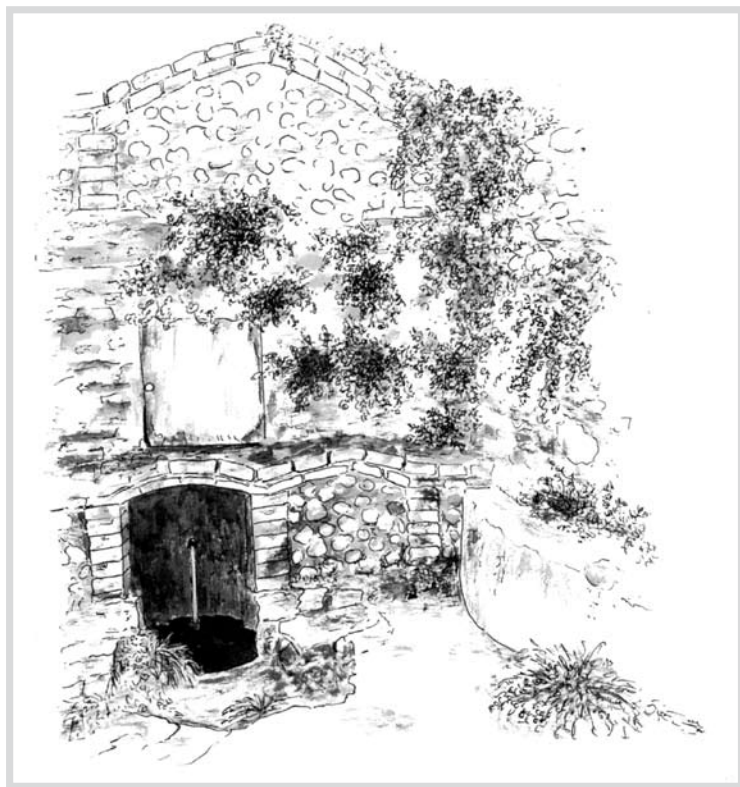
Amb motiu del segon aniversari de la seva inauguració es prepararà un dinar comunitari per a celebrar-ho. Aviseu amb antelació. Gràcies - *Secció bojos pel podall* -

**Diumenge, dia 13 d'abril:** L'ALTRE VESSANT DE LA SERRA DE FINESTRES - SANT ANIOL DE FINESTRES- Sortida conjunta amb l'Associació d'Amics de la Serra de Finestres i de l'entorn de Mieres.

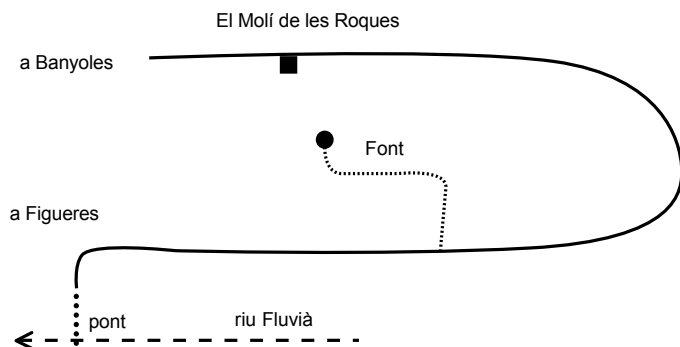
Vocal: Quim Oliver "xari" - *Secció de Senderisme* -

# Font del Molí de les Roques

Entre la casa del Molí de les Roques i la carretera d'Esponellà a Figueres. Era la font del senyor baró i la font del poble. Té una inscripció "Any 1933". El conjunt de la font, en un espai ben arreglat, consta d'un broc de ferro, dos viviers i un pou. S'hi accedeix des de la carretera.



©Text i mapa: Joan Pontiacq · Dibuix: Dolores Pinatella



**Fonts més properes:** font del Molí, font de Sant Josep, font de Sant Antoni o d'en Ramis, font de la Martina o del Pla d'en Sords, font de les Ànimes, font de Can Roca, la mina de Can Rostoll, font d'en Vinyes, font d'en Pujol, font o biot del Castell.



**PUNTS**  
targeta

## Què es regalarà?

Amb les targetes de Caixa Girona sumarà punts que podrà canviar per regals del nostre catàleg. N'hi ha més de 100 per triar!

Consulti'ls a [www.caixagirona.com](http://www.caixagirona.com)



  
**Caixa Girona**