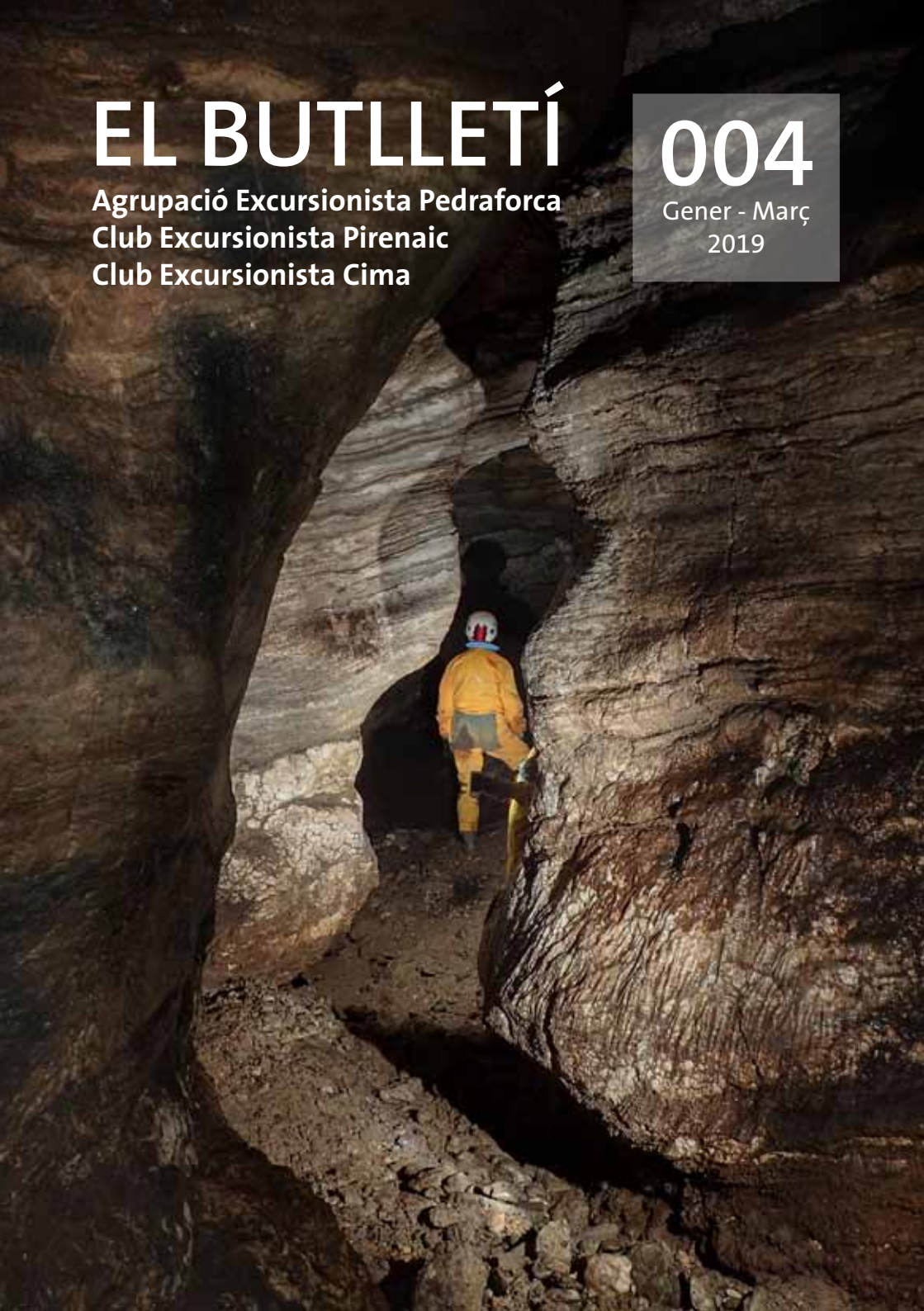


# EL BUTLLETÍ

Agrupació Excursionista Pedraforca  
Club Excursionista Pirenaic  
Club Excursionista Cima

# 004

Gener - Març  
2019





6 de desembre 1942, Castell d'Eramprunyà. Socis AE Pedraforca.  
Fotografies de Manolita Montesinos.





AGRUPACIÓ  
EXCURSIONISTA  
PEDRAFORCA



CLUB  
EXCURSIONISTA  
PIRENAIC



CLUB  
EXCURSIONISTA  
CIMA

■	<b>EDITORIAL</b>	04
■	<b>SECRETARIA</b>	05
	Fe d'errades del butlletí 003	05
■	<b>ACTIVITATS REALITZADES I PREVISTES</b>	
	Gener, febrer, març, abril i maig	06
■	<b>SOCIS IL·LUSTRES</b>	
	En memòria a: Emili Artal Faceries	08
	Records d'una sòcia veterana: Manolita Montesinos	09
■	<b>ESPELEOLOGIA</b>	
	Descobrint l'espeleologia	10
■	<b>MUNTANYA</b>	
	Serra de Canalda, Solsonès (sortides en dimecres)	12
	Descobrint la Vall d'Aosta (Alps italians)	14
	147 cims coronats (100 cims)	16
	Una experiència per no oblidar (200 cims)	18
■	<b>ACTIVITATS SOCIALS I CULTURALS</b>	
	51è Pessebre "Joies del romànic"	21
■	<b>CARMANYOLES PER A EXCURSIONS</b>	
	Arròs salvatge amb cigrons, feta i oli de curri	22
■	<b>TEMPS ERA TEMPS</b>	
	Serra de l'Obac. Maig 1942	23

Duran i Bas 16, bxs. 1a  
08002 Barcelona  
T/F. 93 302 42 39  
aepedraforca@gmail.com  
cep@pirenaic.cat  
info@cecima.org

#### **HORARI**

Dl a Dc: 19.30 a 21 h  
Dj a DV: 19.30 a 22 h

#### **CONSELL EDITORIAL**

Montserrat Gosalves  
Oriol Bonàs  
Pau Manzanal  
Francesca Mateo

#### **DISSENY I MAQUETACIÓ**

Anna Huguet

#### **FOTO PORTADA**

*El Clot de Torrent,  
Alcampell*

Jordi Roca Monmany

#### **FOTO CONTRA**

*Cova Negra de Corçà,  
Àger*

Jordi Roca Monmany

*Publicació  
sense finalitat  
lucrativa*

Dipòsit legal:  
B18425-1961

Tiratge:  
300 exemplars



Benvolguts,

Teniu entre mans el quart número del Butlletí conjunt de l'AE Pedraforca, el CE Cima i el CE Pirenaic. Fa tot just un any vam iniciar aquesta nova publicació que ens ha permès unificar esforços.

Si tot va bé, en aquest primer semestre de l'any 2019 durem a terme finalment la fusió legal de les nostres entitats. Ha estat i és un procés molt complex i llarg, però estem convençuts que ens permetrà obrir una nova etapa plena d'oportunitats. Ja us informarem detalladament a les assemblees convocades durant el mes de febrer.

Pel 2019 us hem preparat un calendari d'activitats molt atractiu i per a tots els gustos: dins del cicle de senderisme, continuarem amb les etapes del GR3, sender central de Catalunya. Dins del cicle de sortides en diumenge, descobrirem diferents indrets i comarques del nostre país. Els que vulguin sortir entre setmana tenen cada 15 dies excursions en dimecres. Enguany la sortida del Naturtrec tindrà lloc a la zona del castell de Montgrí, a l'Empordà. També podreu participar com a voluntaris a les Caminades del Barnatrec Internacional i de Nadal Solidari. Els que els agrada fer cims i sortides hivernals podran fer-ho durant tot l'any als Pirineus. Les nostres seccions d'espeleologia han organitzat diverses exploracions en avencs i coves. A més a més, es continuarà realitzant les xerrades i conferències del cicle "Divendres, Obert".

Aquest 2019 continuarem oferint algun curs de promoció de la FEEC. Els socis també podran gaudir durant tot l'any d'una àmplia oferta formativa i d'activitats tutelades pel nostre tècnic Manu Molina.

Les activitats socials i culturals de les nostres entitats es continuaran realitzant, tal com hem anat fent durant els darrers anys. No faltaren les sortides del Pessebre, la trobada d'escaladors del "Cànem al Perló", la Puigmalenca, etc.

Us animem tots a participar-hi!

Si voleu escriure algun article pel Butlletí, poseu-vos en contacte amb les secretaries de les nostres entitats.

*Les Juntes Directives*





## Sortides amb els clubs

Els socis virtuals han d'abonar **5 €/sortides oficials** i els no socis **10 €**.

S'abonaran **0,20 €/km** més autopistes, si s'escau, a repartir entre tots els ocupants que comparteixin cotxe durant la sortida.

## Pagament excursions amb autocar

Recordeu anotar el nom/cognom i la data/nom de la sortida a què fa referència (paisatges, camins, GR...) en el pagament mitjançant CC.

CE Pirenaic: **ES17 2100 3282 63 2200017736** (La Caixa)

## Llicència federativa temporal

La llicència federativa temporal és de **4,50 €/dia**. S'ha d'abonar, com a molt tard dos dies abans de la sortida. Imprescindible estar federat.

---

## Obituari

El 17 de novembre 2018 ens deixà el nostre soci, company i amic del Pedra **Albert Maria Renedo**.

Transmetem la nostra condolença a la família.

El passat 13 de gener 2019 ens va deixar un dels socis veterans del Pedra, l'**Emili Artal Faceries**, a l'edat de 94 anys.

Acompanyem en el sentiment a la seva germana Francesca i a la família.

El 16 de gener va ser la defunció del nostre exsoci del Pedra **Oriol Comas Granell**, Uri pels amics, marit de la sòcia i companya Toia Colomer i pare dels socis Jaume, Quim, Neus.

Donem el nostre més sentit condol a la Toia, als seus fills i a la família.

El 3 de febrer 2019 ens deixà l'exsoci del Pedra, **Francesc Casas Fàbregas**, a l'edat de 74 anys.

Acompanyem en el sentiment a la seva família.

El passat 12 de febrer va ser la defunció del pare del nostre soci del Pedra **Jordi Roca Monmany**, l'Isidre Roca Serra.

Transmetem la nostra condolença al Jordi i a tota la família.

---

## Fe d'errades del butlletí 003

La imatge de la portada del butlletí 003 és l'estany i collada de Montarenyo.

A l'article "Estany Xic i del Port..." del Xavier Sudrià, a la pàgina 19, on hi ha els noms dels participants, anomenem 44 persones, ja que són les que es van apuntar a la sortida, però finalment només van participar 41.

## Gener



- 09 SORTIDES EN DIMECRES: Puig Andreu (Vallès Occidental)
- 18 DIVENDRES, OBERT: Xerrada “La Muntanya de Montserrat”, Oriol Massó
- 19 ESPELEO: Avenc Sellarès (Garraf)
- 20 SORTIDES EN DIUMENGE: Cingles de Romagats (Osona)
- 23 SORTIDES EN DIMECRES: Pels voltants de Santa Maria de l’Estany (Moianès)
- 26-27 FORMACIÓ: Curs alpinisme. Nivell 1. Sessions 1 i 2
- 27 RAQUETES DE NEU: Ripollès o Cerdanya

## Febrer



- 02-03 FORMACIÓ: Curs alpinisme. Nivell 1. Sessions 3 i 4
- 03 SORTIDES EN DIUMENGE: Els Carcaixells de Can Dalmau
- 09-10 FORMACIÓ: Curs esquí de muntanya. Nivell 1
- 10 ACTIVITATS SOCIALS: Assemblea general CEP Pirenaic
- 10 ACTIVITATS SOCIALS: Lliurament insígnies or i argent Pirenaic
- 10 ACTIVITATS SOCIALS I CULTURALS: Inauguració exposició “Fotografia de muntanya i espeleologia”
- 13 SORTIDES EN DIMECRES: Puig de l’Àliga (Garraf)
- 15 DIVENDRES, OBERT : Presentació llibre “Caminades per Llívia i voltants” de Joan M. Vives
- 17 SENDERISME GR-3: Etapa 28. El Pont de Montanyana - El Pont d’Orrit
- 21 ACTIVITATS SOCIALS: Assemblea general AEP Pedraforca
- 23 ESPELEO: Pou de Costa Dreta (Montserrat)
- 23-24 FORMACIÓ: Curs alpinisme. Nivell 2. Sessions 1 i 2
- 24 NATURTRESC: Castell de Montgrí (Torroella de Montgrí)
- 27 SORTIDES EN DIMECRES: Montau (frontera Alt Penedès i Baix Llobregat)

## Març



- 03 RAQUETES DE NEU
- 09-10 FORMACIÓ: Curs alpinisme. Nivell 2. Sessions 3 i 4
- 13 SORTIDES EN DIMECRES: Cingles del Bertí (Valles Oriental)
- 15 DIVENDRES, OBERT: Presentació llibre “3 nits de torb i 1 Cap d’Any”, de Jordi Cruz

- 16-17 FORMACIÓ:** Sortides tutelades de canals de neu  
**17 SORTIDES EN DIUMENGE:** Pic de Sellafort, Alberes  
**23 ESPELEO:** Avenc Esquerra (Garraf)  
**24 SENDERISME GR-3:** Etapa 17. Port de Cantó - Sant Joan de l'Erm  
**27 SORTIDES EN DIMECRES:** El Far (Collsacabra)

## Abril



- 10 SORTIDES EN DIMECRES:** Sant Pere de Lligorda (Alt Empordà)  
**12 DIVENDRES, OBERT:** Presentació llibre de viatges i projecció "Ilustrando Sudamérica", de Joan León  
**14 SORTIDES EN DIUMENGE:** El Puig del Far (Osona)  
**24 SORTIDES EN DIMECRES:** Santuari del Tallat (Conca de Barberà)  
**27-28 ESPELEO:** Grallera del Boixaguer i Cova del Brugal (Montsec d'Ares)  
**28 SENDERISME GR-3:** Etapa 18. Sant Joan de l'Erm - Castellbó

## Maig



- 08 SORTIDES EN DIMECRES:** Bassegoda (Alta Garrotxa)  
**17 DIVENDRES, OBERT**  
**19 SORTIDES EN DIUMENGE:** Ruta de l'exili (Empordà)  
**22 SORTIDES EN DIMECRES:** El Cogul (Garrigues)  
**25 ESPELEO:** Avenc de l'Espluga (Sant Llorenç del Munt)  
**26 SENDERISME GR-3:** Etapa 19. Castellbó - La Seu d'Urgell

---

Calendari elaborat conjuntament entre: **AE Pedraforca, CE Pirenaic i CE Cima.**

**LA DATA O LLOC DE LES ACTIVITATS PROGRAMADES POT SER MODIFICADA PER CAUSES ORGANITZATIVES O METEOROLÒGIQUES.**

### LLICÈNCIES FEDERATIVES FEEC I FCE 2019

Podeu sol·licitar-la per correu electrònic o presencialment a la seu social.

Les modalitats més sol·licitades de llicències **FEEC** són:

- **Majors A no habilitada:** 50,40 €
- **Majors D no habilitada:** 145,80 €

Les modalitats més sol·licitades de llicències **FCE** són:

- **Majors Bàsica A:** 64,05 €
- **Majors Plus B:** 104,95 €
- **Majors Plus B+:** 144,85 €



## EN MEMÒRIA A: Emili Artal Faceries

### Camí de Sant Maurici

A Espot, camí de Sant Maurici,  
en el paisatge pesa majestuosa  
l'ombra dels Encantats.  
Accentua el seu cant la tórtora  
salvatge els núvols són més blancs,  
més esquerp el boscatge  
i més verges els prats.

*Màrius Torres*



*Fotografia: Ramon Curtichs. 05 de juny, 2006*



## Manolita Montesinos

Vaig entrar a l'agrupació excursionista Pedraforca quan tenia 18 anys, l'any 1941.

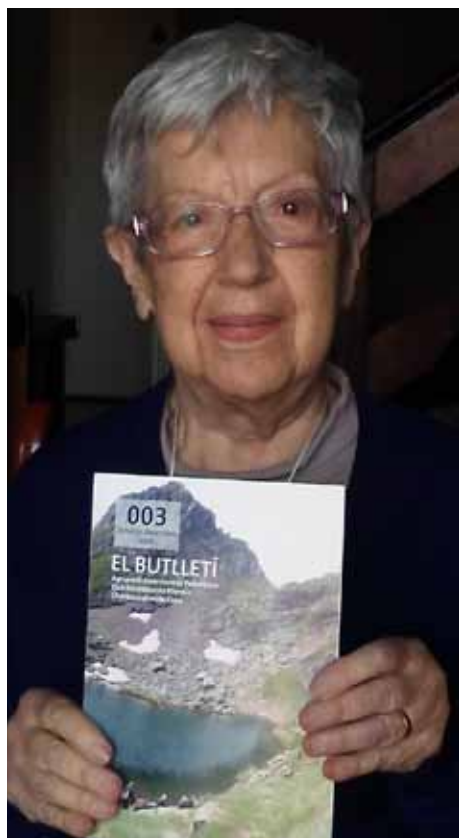
Aleshores no podia fer-me sòcia perquè no havia fet el servei social i només podia ser sòcia de la biblioteca. Més tard vaig donar-me de baixa durant 8 anys per cuidar a la meva mare malalta i quan ella va morir vaig tornar a fer-me sòcia.

Guardo molts bons records de tots aquells anys i de totes les sortides que he fet amb els amics tot i que ara ja no queda ningú de la meva època.

Sé que aviat fareu els 100 anys de l'agrupació i us desitjo el millor i que tingueu molta sort.

Una abraçada.

*Manolita Montesinos*



Sant Cugat del Vallès, 27/09/1942

## Descobrint l'Espeleologia



He descobert l'espeleologia una mica tard, ho confesso. Fa poc més d'un any vaig fer un curs d'iniciació a aquesta disciplina i, quan el vaig acabar, vaig fer-me sòcia del nostre centre, on he trobat una colla de companys fantàstics que m'estan acompanyant en aquesta descoberta. Vull aprofitar aquest escrit per donar-los les gràcies.

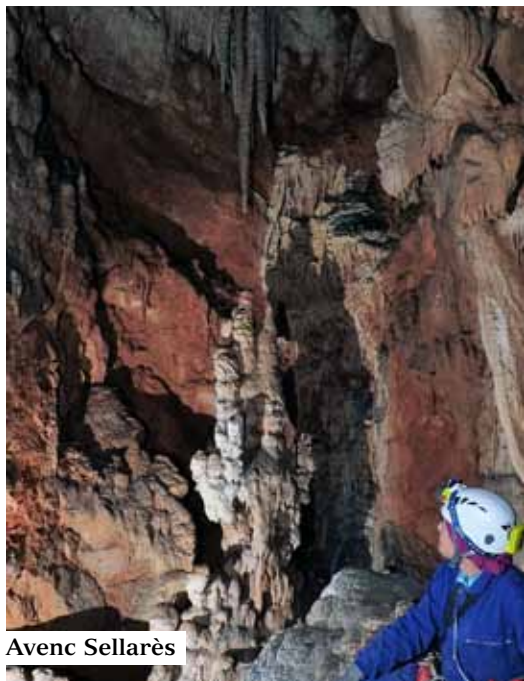
He pogut fer un parell de sortides amb ells, El pou de la Calella va ser la primera, i la segona ha estat l'Avenc Sellarès. Són dos avencs molt bonics i he gaudit molt fent-los. Les fotos que ha fet en Jordi ho demostren!



Pou de la Calella



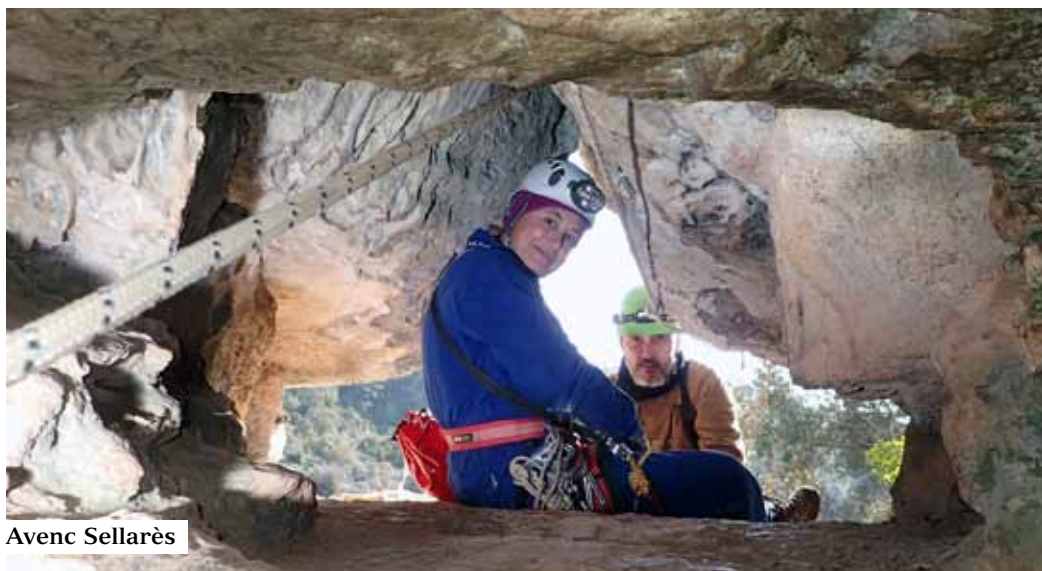
Pou de la Calella



Avenc Sellarès



Pou de la Calella



Avenc Sellarès

Ara ja estic desitjant retrobar-los per entrar amb ells a l'interior del proper avenc. I és que, un cop has tastat aquest esport, ja no pots deixar-lo.

Nuria Serra  
Fotos: Jordi Roca Monmany



## SORTIDES EN DIMECRES: Serra de Canalda (Solsonès)



Excursió agradable i còmoda per la base de la paret de Roca de Canalda a través de la que descobrim les diferents coves plenes d'història que hi ha a la paret: les Coves dels Moros, l'Espluga de Melera, Ca l'Andreu i Ca la Rita, on trobem sorprenents edificacions antigues. La ruta comença a les cases de Canalda, recorre d'E a O tota la paret per després tornar a Canalda pel GR 1.



Bauma de Ca l'Andreu

La Roca de Canalda és una característica paret de conglomerat orientada al sud, a la zona de Port del Comte, a la comarca del Solsonès. Es tracta d'una paret fàcilment visible des de la llunyania per la seva forma i majestuositat. L'itinerari és poc concorregut i la regió per la qual passa ofereix a l'excursionista múltiples possibilitats de ruta.

### Detalls de la sortida:

Passem l'Espluga Plana, i tot seguit arribem a les Coves dels Moros, situades uns vint-i-cinc metres per sobre del camí. La gent de la zona anomena a les coves com a "Forats dels Moros", històries de temps llunyans expliquen que aquests forats foren les darreres estances on habitaren els moros, consirosos de gicar la Canalda.

Una vegada retornats al camí planer, continuarem resseguint la base de la cinglera fins a una gran balma dita l'Espluga Melera, poc després passem la característica agulla del Dit.

El caminet a vegades va arrecerat a la paret i de cop se n'allunya una mica, fins a arribar a la balma obrada de Ca l'Andreu. Avui dia en força mal estat, queden algunes parets frontals i poc més.

Fins a la següent balma i tenim uns pocs metres, així arribem a Ca la Rita, la casa troglodita més important i la més ben conservada de la Roca de Canalda. A la llinda de la porta d'entrada i a la boca del forn hi ha gravada la data de 1819.

La Rita Montada i Llena, era filla de l'Arrat del Planellot (Odèn) i va viure en aquesta balma fins a la dècada dels vuitanta.



**Nota:** *Recorregut i detalls de l'itinerari de la web "rutespirineu"*

**Participants:** *Ramon Curtichs, Antonio Martínez, Xavier Sudrià, Jaume L. Guasch, Lluís González, Gloria Cases, Toni Jané, Conxita Sauret, J. Maria Llorens, Ramon Sunyer, Pau Manzanal.*

*Pau Manzanal  
Fotos: Ramon Curtichs  
9 maig 2018*

## FITXA SORTIDA

**Itinerari:** Recorregut circular per la base de la Roca de Canalda, coves dels Moros, L'Espluga de Melera, Ca l'Andreu, Ca la Rita Canalda.

**Recorregut:** 7 km | **Durada:** 4 h | **Desnivell:** 240 m



ALTA MUNTANYA:

## Descobrint la Vall d'Aosta (Alps italians)



El passat mes d'agost la Carme i jo vam participar en el Campament dels Alps que va organitzar el CEC i que va tenir lloc al càmping la Grivola, a la Valsavarenche. Aquesta vall alpina forma part de la regió autònoma de Vall d'Aosta, concretament a la zona del Gran Paradiso i molt a prop del massís del Mont Blanc. L'any passat ja vam tenir l'ocasió de conèixer el campament que van organitzar a la Fouly, a la vall suïssa de Val Ferret.

Era la segona vegada que participaven en un campament alpí del CEC. Cal destacar l'excel·lent organització i l'amabilitat dels organitzadors i dels participants.

No era la primera vegada que visitàvem aquesta immensa vall dels Alps. La Vall d'Aosta és una vall amb una personalitat molt forta, una història intensa i un patrimoni molt ric, sobretot castells i monuments d'època romana. Va formar part del Comtat de Savoia i no fa tants anys que forma part de la república italiana.



Val de Veny

Nosaltres ens hi vam estar una mica més d'una setmana. Durant aquests dies hem tingut ocasió de fer boniques i interessants excursions a les diferents valls de la zona: la Valgrisenche, la val de Cogne, la val de Veny, val de Rhêmes, etc. Totes aquestes valls ofereixen encants i vistes espectaculars. Hi ha una gran quantitat d'excursions, rutes i ascensions a cims a fer. Un dels cims més emblemàtics de la zona és el Gran Paradiso (4.061m), el qual vam tenir ocasió de fer el 2014 amb altres socis del CEP.

A nivell d'alpinisme, vaig poder fer l'ascensió, juntament amb el president del CEC i altres socis d'aquesta entitat, al Breithorn, un cim de 4.165 m de la zona de Cervinia, fent frontera amb Suïssa. Es tracta d'un dels quatremil més fàcils de fer dels Alps. Vam gaudir d'un dia excel·lent i ens va guiar el Lluís Alejos, un guia català d'Amposta.



**Breithorn, 4.165 m**

També vam aprofitar per fer una mica de turisme per diferents indrets de la vall i una escapada d'un dia per visitar Torí, la capital del Piemont. Aquesta ciutat té monuments i museus molt interessants (palau reial, sant Sudari, museu egipci, museu nacional del Cimena, etc).

A la tornada de la nostra estada alpina, vam fer una breu visita al massís prealpí del Vercors, el qual ens va agradar molt i que té un munt de possibilitats a nivell d'excursions i turisme. Ha estat la gran descoberta de les nostres vacances.

Si teniu ocasió, us recomano que visiteu aquestes valls i indrets, no us decebran.

Us passo alguns enllaços d'interès:

[www.lovevda.it/es](http://www.lovevda.it/es) - [www.comune.torino.it/](http://www.comune.torino.it/) - [www.parc-du-vercors.fr/](http://www.parc-du-vercors.fr/)

*Oriol Bonàs  
Agost 2018*

## 100 CIMS: 147 cims coronats



El passat estiu em vaig dedicar a fer 100 cims. Els 100 cims és una activitat organitzada per la FEEC que es va iniciar l'1 de juliol del 2006 i es tracta en assolir 100 cims diferents i representatius de Catalunya. La finalitat que es pretén és conèixer les diferents contrades del nostre país practicant excursionisme. No és un repte, hi pot participar tothom, hi ha cims de més o menys dificultats d'un llistat de 308 cims. Els participants han de ser federats i no hi ha límit de temps ni dates. Aquests cims són dins el territori de Catalunya, Andorra i Catalunya Nord.

En el meu cas, jo ja en porto 147 cims coronats, però ara vaig a veure si aconsegueixo els 200.

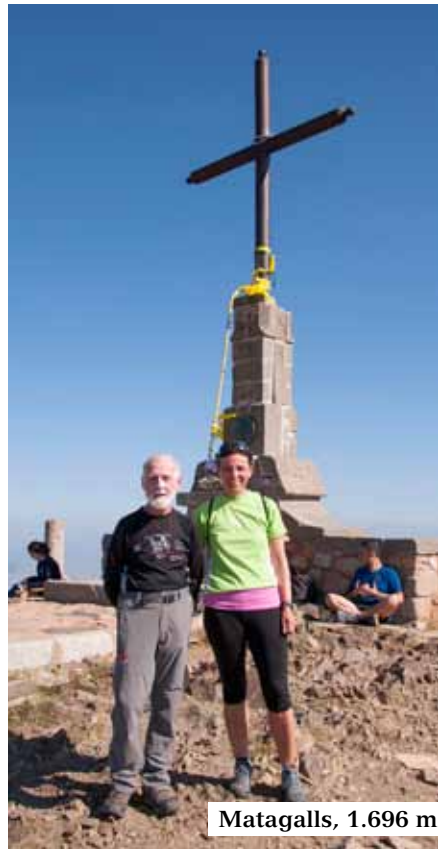
El Cabrera l'he pujat 9 vegades, el Bastiments 24 i el Matagalls 56 i per diferents costats.



**Bastiments, 2.881 m**



**Cabrera, 1.308 m**



**Matagalls, 1.696 m**



**Gallicant, 1.010 m**



**Els Tossals, 1.525 m**



**Pic Campirme, 2.633 m**

En aquests últims mesos he assolit els següents cims:

**16/06/2018:** Els Tossal, 1.525 m (Berguedà) | Puig Ou, 1.300 m (Garrotxa)

**15/07/2018:** El Matagalls, 1.696 m (Vallès Oriental)

**29/07/2018:** Puig de la Creu, 668 m (Vallès Occidental)

**04/08/2018:** Sant Marc de Brocà, 1.611 m (Berguedà)

**12/08/2018:** Puig Aguilera, 625 m (Anoia) | Torre Alta de Castell Ferran, 842 m (Anoia) | Cogulló de Cal Torre, 881 m (Bages)

**13/08/2018:** Coll Baix, 543 m (Bages)

**24/08/2018:** Santuari de Cabrera, 1.308 m (Garrotxa)

**08/09/2018:** Pic de Bastiments, 2.881 m (Ripollès)

**18/09/2018:** Pic de Campirme, 2.633 m (Pallars Sobirà)

**14/11/2018:** Tossal de les Vidues, 1.397 m (Solsonès)

**13/01/2019:** Gallicant, 1.010 m (Baix Camp)

**13/02/2019:** Puig de l'Àliga, 464 m (Garraf)

A la Web de la FEEC, a l'apartat de 100 cims, hi ha publicats tots els cims puntuables però sols compta una vegada per més cops que hagi fet el cim.

*Ramon Curtichs Pérez-Villamil  
Febrer 2019*



200 CIMS:

## Una experiència per no oblidar



A finals del 2018, la Isabel i un servidor aconseguíem pujar el cim 200 del llistat de la FEEC. Érem els primers federats del CE CIMA i del Pirenaic en culminar el repte dels dos-cents cims.

Enrere quedaven nou anys i mig des que vam iniciar aquesta apassionant aventura de pujar muntanyes escampades per tot el territori català.

Vàrem descobrir per casualitat el repte dels cent cims poc després de federar-nos a la FEEC. Ens va agradar la seva proposta perquè unia tres ingredients que ens apassionaven: pujar muntanyes, conèixer el nostre benvolgut país de punta a punta i el seu caràcter no competitiu que et permetia fer el repte al teu ritme, triant les teves rutes i els teus objectius, sense més pressió de la que un mateix es podia posar.

Així va ser com ens vàrem estrenar un llunyà 24 de juny de 2009 amb l'ascensió del Sant Jeroni a Montserrat. I ja va ser un no parar. El repte ens va enganxar sense remissió i com més muntanyes pujàvem, més muntanyes descobríem i més objectius apuntàvem en la nostra agenda.



Pic de Subenuix, 2.949 m

El 20 d'octubre de 2013 amb l'ascensió del Sant Miquel de Montclar aconseguim superar el repte dels cent cims. I després vam veure que la FEEC havia ampliat el repte als 200 i no vam poder evitar continuar pujant muntanyes i descobrint més i més racons inoblidables de la nostra geografia, molts cims carregats d'història i d'imponents ruïnes de castells medievals, coronats per ermites o amb una estètica impressionant.



Amb alçades des dels 40 metres fins a superar els tres mil metres, des de les serralades costaneres fins als Pirineus, l'elenc de les nostres muntanyes escampades per totes les comarques de Catalunya, Andorra i la Catalunya nord és meravellós i inesgotable. Al llarg d'aquests anys hem descobert arestes impressionants, tarteres inacabables, penya-segats, passos aeris, grimpades de tota mena, paisatges nevats, la força del vent, la boira traïdorena, la calor esgotadora de l'estiu, la brisa de la primavera, el color de la tardor, els curts dies d'hivern i les llargues i esgotadores marxes per tota mena de pistes, senders, corriols, i camins. Però al final de la jornada sempre hem experimentat la satisfacció de fer el cim, per modest que hagi estat, tots han sumat i cap ha restat. I aquesta satisfacció de l'objectiu complert, de veure el resultat de tantes hores caminant, de tant desnivell superat, només ho pot entendre el que estima les muntanyes. Aquesta atracció entre muntanya i muntanyenc no es pot explicar, s'ha d'experimentar.



**Puig de Millà, 1.025 m**

Però el repte també ens ha descobert pobles i llocs desconeguts per a nosaltres, ens ha permès gaudir de la diversitat de la gent de Catalunya, del seu patrimoni cultural i gastronòmic.

I també ens ha permès conèixer l'Andorra salvatge allunyada dels centres comercials, un veritable país dels Pirineus amb una riquesa natural aclaparadora i endinsar-nos en els paisatges de la Catalunya nord, tan units a nosaltres per la història i la llengua.

Han estat unes jornades inoblidables, buscant informació en mapes i llibres, i per descomptat per internet, planificant la sortida, estudiant la dificultat de l'ascensió, el desnivell, l'horari previst i la meteorologia. Sempre amb el màxim respecte per a la muntanya, perquè al cap i a la fi ella és la que sempre decidirà si un puja o ha de retirar-se.



Uns anys marcats pel desig de sortir de la rutina urbana i endinsar-nos en la naturalesa, el silenci, la solitud de l'excursionista, i descobrir les nostres meravelles naturals, la seva flora, la seva fauna, i els seus paratges protegits. També t'adones de la fragilitat de la nostra natura i del necessari que és conscienciar a la gent per preservar-la i que no es malmeti.

El Puig Cavaller per la Isabel i el Puig de Millà per a mi ha estat les muntanyes que han tancat el cercle dels dos-cents cims el 2018

No puc acabar aquest article sense animar als amants de la muntanya que es deixen portar per aquest repte, probablement un dels més bonics i complets per a conèixer el nostre país.

*Josep M. Paños Pascual  
Gener 2019*

## 51è Pessebre “Joies del romànic”



Un any més, i ja en són 51, hem dut a terme la clàssica portada del Pessebre.

Aquesta vegada hem anat a la bonica església de Sant Esteve, del poble de Llanars, al Ripollès.

Com anècdota, celebrà la missa el mateix mossèn que ho va fer a Camprodon, fa un parell d'anys. Després

vam anar a St. Joan de les Abadesses per visitar el Monestir i el Palau de l'Abadia. Segur que tots recordarem les interessants i amenes explicacions del guia Pau.



Església de St. Esteve, Llanars

Ja fora de l'horari previst, vam marxar cap al restaurant, que sort que era a prop, on vàrem gaudir d'un bon àpat. Amb el brindis de rigor, ens acomiadàrem de la festa i tots cap a casa. I fins a l'any que ve.

*Jordi Alemany*

D'arrossos ara trobem de moltes menes als supermercats, i això ens permet que les nostres carmanyoles siguin diferents en textures, aromes i colors. Trobem arròs rodó, arròs bomba, arròs llarg, arròs salvatge, arròs integral, arròs basmati... i tota aquesta varietat l'hem d'aprofitar.

Aquesta recepta és com una amanida, i el toc del curri a l'oli li dona un toc ben diferent.

Bona carmanyola i bona excursió!

---

## *Arròs salvatge amb cigrons, feta i oli de curri*

---

### *Ingredients*

- 80 g d'arròs salvatge (en sec)
- 3 cullerades de cigrons cuits
- 1/2 ceba tendra petita
- 2 cullerades de daus de formatge feta
- 30 ml d'oli d'oliva
- 1/2 cullerada de cafè de curri



### *Preparació*

Coem l'arròs seguint les instruccions del fabricant.

Tallem la ceba ben petita.

Posem en el tàper l'arròs i la ceba i barregem.

Posem sobre l'arròs els cigrons i el formatge feta.

Decorem amb una mica de cibulet.

En un petit pot de vidre posem l'oli i el curri i sacsegem.

Condimentem l'arròs amb l'oli en el moment de menjar.

### *Consells*

Podem barrejar l'arròs salvatge amb arròs basmati, i fer meitat i meitat, o bé substituir l'arròs salvatge per l'arròs que més us agradi.

El formatge feta li va molt bé al plat, però el podem substituir per qualsevol formatge que ens agradi.





 **TEMPS  
ERA TEMPS**

El 31 de maig del 1942, varis socis de l'AE Pedraforca van fer una sortida a la Serra de l'Obac.

Fotografies de l'arxiu històric de la Manolita Montesinos.







Entitats membres de:



Associació d'Entitats  
Excursionistes del Barcelonès

Amb el suport de:



Ajuntament de  
**Barcelona**

**Districte de  
Ciutat Vella**

Ens podeu trobar a:

- [www.aepedraforca.cat](http://www.aepedraforca.cat)
- [www.pirenaic.cat](http://www.pirenaic.cat)
- [www.cecima.org](http://www.cecima.org)