

Full Informatiu per als socis

Núm. 113

NOVEMBRE - DESEMBRE - AVANÇAMENT GENER 2018



UES



Salut, 14-16 - 08202 Sabadell - Tel. 93 725 87 12
info@ues.cat - www.ues.cat

CONVOCATÒRIA D'ASSEMBLEA GENERAL ORDINÀRIA

Per acord de la junta directiva, us convoquem a l'assemblea **GENERAL ORDINÀRIA** de la Unió Excursionista de Sabadell, que se celebrarà el **divendres 24 de novembre de 2017**, a **dos quarts de vuit** de la tarda en primera convocatòria, i **a les vuit** en segona, al local de l'entitat (carrer Salut, 14-16 de Sabadell), per tractar dels assumptes continguts a l'Ordre del dia, que consta a continuació.

ORDRE DEL DIA ASSEMBLEA GENERAL ORDINÀRIA:

1. Aprovació de l'acta de la reunió anterior
2. Memòria exercici 2016-2017
3. Liquidació del Pressupost 2016-2017, balanç de l'exercici, rendició de comptes i aprovació si escau
4. Aprovació, si escau, de propostes i projectes de la Junta Directiva
5. Fixació de les quotes dels socis
6. Pressupost de l'1 de setembre a 31 de desembre de 2017
7. Pressupost per a l'exercici 2018
8. Debat i aprovació, si escau, de les propostes que formulin els socis
9. Qüestions i preguntes

D'acord amb el que preveu l'article 13 dels estatuts vigents, en relació a les propostes dels socis, caldrà que vagin signades, almenys, per deu socis de número, siguin presentades a la Junta Directiva i exposades al tauler d'anuncis, almenys deu dies abans de l'Assemblea.

ACTIVITATS DE LES SECCIONS

NOVEMBRE

DIMECRES 1

Orientació • Campionat de Catalunya d'ultrallarga a Taravil (Berguedà).

BTT • Castanyada a La Vola.

DIJOURS 2

Curses per muntanya • Entrenament en grup, a 2/4 de 8 del vespre.

DISSABTE 4

Muntanya • Les caminades de Canalda: La Ventolana i Torrent de Prat d'Estagues. 15.90 Km – 660 m desnivell.

Natura • El Castell de Voltrera. Guaitant la vall del Llobregat, sortirem del castell medieval de Voltrera, a Abrera (Baix Llobregat) cap al mas d'en Ribes i l'alzina del Porró, fins a arribar a la riera de Sant Jaume, d'interès per la seva flora i, en especial, pel singular bosquet de *palo-santos*. Finalment ens atansarem a la històrica masia de Can Sanaüja i els seus roures gegantins.

Senders • GR5: Gelida – Sant Esteve de Sesrovires.

Escalada • Sortida formativa d'escalada, nivell iniciació (matinal).

Curses per muntanya • Sortida especial: Boscos d'en Serrallonga.

DISSABTE 4 i DIUMENGE 5

Orientació • Trofeu Internacional Ciutat de Barcelona (TIC Barcelona 2017).

DIUMENGE 5

Escola de Muntanya • Curs d'iniciació a l'escalada. Nivell 1. La segona sessió del curs tindrà lloc el diumenge 12 de novembre.

DILLUNS 6

Espeleo • Curs d'iniciació a l'espeleologia (Nivell 2). Els dies 6, 8, 10, 11, 12, 13, 15, 17, 18 i 19 de novembre. En el nivell II es donen els coneixements necessaris per a organitzar i dirigir un grup durant la visita a una cavitat.

DIMARTS 7 i DIJOURS 9

Excursions per a la gent gran (matinals) • L'estany de Moià. Sortirem del poblet de l'Estany a l'altiplà del moianès, on destaquem dos elements: el pla que, fins al segle XVI, havia estat un aiguamoll i el monestir romànic de

Santa Maria de l'Estany, una de les joies arquitectòniques més insignes del romànic català, des d'on iniciarem aquesta ruta. La ruta recorre aquest altiplà passant per fonts, mines, masos i boscos tardorencs en direcció a Moià. Al cap de 9 km, acabarem la ruta a Montví. Distància: 11 km. Desnivell: 132 metres positius i 294 de negatius.

DIMARTS 7, DIJOURS 9 i DISSABTE 11

Formació • Curs de primers auxilis a muntanya, a càrrec de Creu Roja.

DIMECRES 8

Natura • Presentació d'*El Rodal, una botiga agroecològica cooperativa a Sabadell*. A les 7 de la tarda a la sala d'actes.

DIJOURS 9

Curses per muntanya • Entrenament en grup, a 2/4 de 8 del vespre.

DISSABTE 11

Orientació • CCRogaine de Les 3 Valls (6 h).

Natura • Panorama en grau sublim. Formidable ruta circular pels cingles de Vallcebre, a l'Alt Berguedà. Careneja-rem per la imponent cinglera pujant i baixant pels històrics graus: grau dels Boigs, de la Mola, de les Granotes, del Moro, de Sant Climent... De dalt d'aquesta muralla calcària gaudirem d'esplèndides panoràmiques de les serres del Cadí, d'Ensija, del Moixeró... i de tot el Catllarès i la vall del Llobregat.

Escalada • Sortida formativa, nivell avançat (matinal).

DIUMENGE 12

57a Marxa Excursionista Infantil de Regularitat.

Veterans • **Berguedà:** La Pobla de Lillet - Molí de Riutort.

DIMECRES 15

L'excursió dels dimecres • Falgars d'en Bas i La Coromina. Bell recorregut circular per un dels paratges més espectaculars de les terres gironines a cavall del Collsacabra i la Garrotxa: els cingles de Falgars i la plana d'en Bas. És un itinerari moderadament exigent, de 12 km de longitud i poc més de 550 metres de desnivell acumulat –i d'altres tants, de baixada!–, que transcorren per corriols i trams del camí ral de Vic a Olot a l'ombra dels boscos ataronjats per la tardor.

DIJOURS 16

Curses per muntanya • Xerrada: *Com prevenir les lesions esportives*, a càrrec de Saluesport. A les 8 del vespre a la sala d'actes. Activitat gratuïta, però amb inscripció prèvia a secretaria.

La Carena • Col·laboració musical en una conferència a l'església de Sant Fèlix. A les 9 del vespre.

DIVENDRES 17

Història • Vídeos amb història. *Campament de vacances de la UES a Artiguelongue. Vall de Louron (any 1995)* i altres. A 2/4 de 8 del vespre a la sala d'actes. Durada total de la sessió: 1 hora.

DISSABTE 18

Natura • Geoparc per al nou estat d'Europa. El Parc Geològic i Miner de la Catalunya Central és una iniciativa per posar en valor els atractius geològics i miners de les comarques del Bages i el Moianès. Per a conèixer el Geoparc, visitarem primer les Coves del Toll, de Moià, de gran bellesa i alhora un dels jaciments paleontològics més importants d'Europa. Després, excursió per la serra de Castelltallat, vers el conjunt romànic monumental de Coaner i fins a Mig-Món, el famós anticlinal de Súria, tallat pel riu Cardener.

Foto • Nit a La Mola: circumpolar i traces d'estrelles, amb Jaume Cusidó (sortida formativa).

DIUMENGE 19

42è Cross dels Esquiadors i 5a Trobada de Marxa Nòrdica del Vallès.

Orientació • CCPEU. Osona.

DIMARTS 21 i DIJOUS 23

Excursions per a la Gent Gran (tot el dia) • Serra del Montsant - Sant Bartomeu de Fraguerau. Espectacular recorregut per la serra del Montsant, recorrent el riu Montsant i assaborint, al llarg del trajecte, llocs tan emblemàtics com els gorgs de les codolles, l'ermita de Sant Bartomeu de Fraguerau, la roca balladora, coves, penya-segats i baumes obrades, per acabar la sortida prop de la cova de Pere Queralt.

DIMARTS 21

Cafè Científic • *Tabaquisme i salut*, a càrrec de Santiago Pérez Tortosa, metge de família. Organitza: Acadèmia de Ciències Mèdiques filial del Vallès Occidental. A les 7 de la tarda al Bar de la UES.

DIJOUS 23

Curses per muntanya • Entrenament en grup, a 2/4 de 8 del vespre.

Vídeo • El nostre consoci Josep Rota estrena les pel·lícules del viatge que va fer l'estiu passat a la costa oest del Canadà: *Calgary i les Muntanyes Rocalloses* i *En trànsit per l'oest del Canadà*, a les 8 del vespre a la sala d'actes.

DIVENDRES 24

Assemblea general de socis.

DISSABTE 25

Muntanya • Mitja volta a Montserrat.

Cultura • Cicle pintors i paisatge: Escola d'Olot.

BTT • Ruta del Cava.

Aventura • Senderisme i ràpels per la Mussara (cap de setmana).

DIUMENGE 26

Natura • Un tomb per Rellinars. Itinerari sorprenent i de gran atractiu pels voltants de Rellinars, al Vallès Occidental, a recer del parc natural de Sant Llorenç del Munt i la serra de l'Obac. Paratges amb masies centenàries, fonts encisadores, barraques de pedra seca... ens amaran aquesta ruta per un entorn mediterrani i rural.

Senders • GR 175: Prenafeta – Santes Creus.

Veterans • Osona: Riera de Rupit.

Famílies • Fageda de la Grevolosa.

DIMARTS 28

Natura • Presentació del *Codi de Bones Pràctiques en l'organització de curses i marxas per muntanya*, a càrrec de Fundació Món Rural. A les 7 del vespre a la sala d'actes.

DIJOUS 30

Curses per muntanya • Entrenament en grup, a 2/4 de 8 del vespre.

Espeleo • Audiovisual *50 anys de l'EspeleoClub Sabadell*, a les 8 del vespre a la sala d'actes.

DESEMBRE

DISSABTE 2

Orientació • Rogaine Serra Litoral (sis hores, tres de les quals nocturnes).

Muntanya • Portella de Mantet – Pic de la Dona.

Natura • El xai de Collserola. Un recorregut captivador pel parc de Collserola, entre la Floresta i el Papiol, passant per alguns dels espais naturals vallesans que cap excursionista pot desconèixer: la Rierada, el curs d'aigua més important del parc, i les famoses Escletxes, intrigant fenomen geològic. Amb visita a l'explotació agroramadera ecosostenible de Can Puig i descoberta del "xai de Collserola".

Senders • GR5: Collbató – Monistrol de Montserrat.

La Carena • Concert a l'església de la Santíssima Trinitat, a les 8 del vespre (davant Cine Imperial).

DIVENDRES 8

Alpinisme • Sortida formativa (Nivell 0).

DIUMENGE 10

Alpinisme • Sortida d'alpinisme (Nivell 1).

DIJOURS 14

Curses per muntanya • Entrenament en grup, a 2/4 de 8 del vespre.

Excursions per a la Gent Gran • Cloenda de temporada. A les 6 de la tarda a la sala d'actes. Activitat gratuïta però amb inscripció prèvia a secretaria.

DIVENDRES 15

Història • Vídeos amb història.

DISSABTE 16

Muntanya i BTT • Portada del pessebre al Santuari de Bellmunt. Amb l'actuació de La Carena.

Natura • La timba dels voltors.

Cultura • Cicle pintors i paisatge: Rusiñol (Sitges).

Senders • GR 175: Santes Creus – Montbrió de la Marca.

Famílies • A concretar.

Esquí de muntanya • Sortida formativa (Nivell 0).

DIUMENGE 17

Esquí de muntanya • Sortida formativa (Nivell 1).

DIMECRES 20

L'excursió dels dimecres • A concretar.

DIJOURS 21

Vídeo • Programa mundial UNICA 2016. El Concurs Mundial de la UNICA, és l'únic en què de forma reglamentada, participen tots els països amb tradició i continuïtat al món del cinema no professional. Us oferim una selecció de pel·lícules de diversos països que hi van participar l'any 2016 a Suceava (Romania). A les 8 del vespre a la sala d'actes.

Curses per muntanya • Entrenament en grup, a 2/4 de 8 del vespre.

La Carena • Cantada de Nades a la Casa Duran. I a les 8 del vespre, cantada de Nades amb torrons al bar de la UES.

DISSABTE 23

La Ganyota • Sessió de Quinto.

DEL 27 DE DESEMBRE A L'1 DE GENER

Esquí de fons • Estades a Sant Joan de l'Erm.

GENER 2018

DIUMENGE 7

Natura • **Cremant torrons**. Matinal pel Vallès. Anirem a cercar el GR-173 Vallès passant pel sud del Parc Central. Continuarem direcció nord de Badia fins al camí de la UAB. Travessarem la UAB per la plaça Cívica fins a enllaçar amb la ruta Ho-chi-min i el seu bosc de druides. Arribarem a la via verda a prop de l'estació dels FGC de Bellaterra i baixarem pel seu preciós bosc de ribera fins a la font de Can Domènech i el roure centenari, lloc per seure i fer ganyips. Tornarem per la mateixa ruta fins a la plaça de la Creu de Barberà.

DIVENDRES 12 i DISSABTE 13

Formació • Tastet d'orientació. Divendres, teòrica de 19:30 a 21:30 h a aula de formació. I dissabte al matí, sortida pràctica.

DISSABTE 13

Senders • GR5: Estació de l'aeri de Monistrol – Montserrat.

Esquí de fons • Sortida social a Los Llanos del Hospital (cap de setmana).

DILLUNS 15

Marxa Nòrdica • 1a sessió del Taller de benestar corporal. Dies de les altres sessions: 12 de febrer i 12 de març.

DIVENDRES 19

Marxa Nòrdica • Taller d'orientació, 1a sessió. Altres sessions del taller: 20, 26 i 27 de gener.

DISSABTE 20

Cultura • Cicle Pintors i paisatge: Fortuny, Mir, Casas... Montserrat.

DIUMENGE 21

La Llanera Trial, la marató i mitja marató de muntanya de Sabadell.

DIVENDRES 26

Natura • Trobada dels amics de la secció i presentació del programa d'activitats de 2018.

NOTÍCIES BREUS

57a Marxa Excursionista Infantil de Regularitat

Caminada adreçada a nens i nenes de 6 a 14 anys i en la qual es premia la constància i la regularitat. Us ho perdreu? Us esperem el diumenge 12 de novembre.

42è Cross dels Esquiadors i 5a Trobada de Marxa Nòrdica

L'últim "clàssic" de l'any tindrà lloc el diumenge 19 de novembre al Bosc de Can Deu. Inscripcions a partir del 2 d'octubre a secretaria i a inscripcions.ues.cat

La Llanera Trial

El 21 de gener de 2018, torna la marató i mitja marató per muntanya de Sabadell. Us ho perdreu?

Concurs de fotografia de muntanya 2017

La secció de fotografia convoca una nova edició del Concurs de Fotografia de Muntanya, obert a tothom. Temàtica: Natura en tots els seus aspectes: paisatge, flora, fauna...

Admissions fins al 15 de desembre de 2017. Exposició al Casal Pere Quart de les fotografies premiades i finalistes, del 9 al 25 de febrer de 2018.

Més informació i bases a ues.cat

Es busquen cantaires!

El cor de gospel i música polifònica La Carena, busca veus de tenors i baixos per reforçar les cordes d'homes. Cal tenir un mínim de coneixements musicals.

Per a més informació: lacarena@ues.cat

Concurs mensual de foto

NOVEMBRE: Paisatge amb figura; GENER: Fotoreportatge; FEBRER: Lliure blanc i negre.

La secció de foto-vídeo organitza aquest concurs obert exclusivament als socis de la UES. Es poden presentar un màxim de dues imatges per concursant, a consergeria, de 6 a 2/4 de 10 del vespre, fins a l'últim dimarts de cada mes, dia en què el jurat emetrà el seu veredict.

Exposició: S'exposarà un recull de fotografies a l'entrada de la UES.

5è Concurs social de Vídeo de la UES

La Secció de Fotografia i Vídeo convoca aquest concurs obert a tots els socis de la UES, aficionats al vídeo amateur. Data límit d'inscripció: 14 de desembre d'enguany, a Secretaria.

Les projeccions i el lliurament de premis seran al llarg del mes de gener i s'anunciaran properament. Bases completes a www.ues.cat.

FORMACIÓ: CURSOS I TALLERS

Curs d'iniciació a l'escalada.

Nivell 1: diumenge 5 i diumenge 12 de novembre.

Curs de primers auxilis a muntanya, a càrrec de Creu Roja Sabadell

Dimarts 7 i dijous 9 de novembre, de 19:30h a 21:30h i el dissabte 11 de novembre, de 9:30 h a 13:30h.

Curs d'iniciació a l'espeleologia (Nivell 2)

Els dies 6, 8, 10, 11, 12, 13, 15, 17, 18 i 19 de novembre.

L'objectiu del curs és divulgar l'espeleologia amb una sèrie de coneixements teòrics (6h) i pràctics (28h), necessaris per gaudir del món subterrani amb la màxima seguretat i respecte al medi natural. En el nivell II es donen els coneixements necessaris per a organitzar i dirigir un grup durant la visita a una cavitat.

Fotografia: Circumpolar a La Mola, amb Jaume Cusidó.

Dissabte 18 de novembre: teòrica a La Mola, posta de sol i circumpolar.

Dimecres 22 de novembre: classe de retoc i sessió de fotocrítica, de 19 a 21 h, a l'aula de formació.

Taller: Eines per al benestar.

Taller pràctic per treballar el benestar corporal a partir de l'esquena com a eix. Cada trimestre es treballaran diferents exercicis i es proposaran diverses activitats pràctiques.

Dates 2a sessió del taller: 15 de gener, 12 de febrer i 12 de març.

Dates 3a sessió: 9 d'abril, 7 de maig, 11 de juny.

Curs d'orientació i curs de GPS

Tastet d'orientació i GPS: divendres 12 de gener (de 19:30 a 21:30h, teoria a aula de formació) + sortida pràctica el dissabte 13 gener (matinal).

Curs d'orientació amb introducció al GPS: Sessions teòriques: dimarts 30/01 i divendres 2/02, de 19:30 a 21:30, a l'aula de formació + sortida pràctica: dissabte 3/02.

Curs de GPS: Sessions teòriques, de 19:30 a 21:30 h, a l'aula de formació: 6, 9, 13, 16, 20 i 23 de febrer + sortides pràctiques el 10 i 17 de febrer.

A partir del gener i al llarg de tota la temporada hivernal: Cursos i sortides formatives d'esquí de muntanya i d'alpinisme.

Per a més informació i preus de tots els cursos i tallers de formació, consulteu-nos!