

Excursionistes
des del
1908



Salut, 14-16 - Apartat de Correus, 421 - 08202 Sabadell - Tel. 93 725 87 12 - Fax 93 725 05 90
info@ues.cat - www.ues.cat

ACTIVITATS DE LES SECCIONS

ABRIL

DIVENDRES 5

Història • Presentació del llibre "**Gestes dels comptes de Barcelona i reis d'Aragó**". A 2/4 de 8 del vespre a la sala d'actes de la UES.

DISSABTE 6 I DIUMENGE 7

Orientació • **Copa Catalana d'Orientació**: els 2 dies del Berguedà a Espinalbet i Taravil.

DISSABTE 6

Senders • **GR 92 Coll de Font de Cera- Montcada.**

DIUMENGE 7

BTT • **Osona: Pantà de Sau, Susqueda i Pasteral.** 45Km. 300 metres de desnivell.

Muntanya • **Repetició de la XXXIII Ronda Vallesana a Riells del Fai.**

DIMARTS 9 I DIJOUS 11

Matinals pel rodal per a la gent gran de Sabadell • **CAMÍ DELS MONJOS.** Tram de 9,6 Km. Punt de trobada: estació FGC de Sant Cugat del Vallès (S-2). Final: estació FGC de Bellaterra (S-2).

Itinerari: estació de Sant Cugat, Monestir de Sant Cugat del Vallès, Volpelleres, Sant Joan, turó de Can Camps, urbanització de Bellaterra, estació dels FGC de Bellaterra.

DISSABTE 13

Cultura • **Passejades per fer país.** Pujada al Mirador de la Pena i visita del monestir de Poblet.

Natura • **PICANT LES PORTES DEL CEL.** Excursió a la serra de Picancel, al Berguedà, un paisatge forestal de geologia espectacular, amb aires montserratins, canals profundes i desnivells sobtats. Sortint de Vilada cap a Sant Miquel, pujarem al serrat de Migdia i al cim de Saldaguda (1.168m). Un itinerari laberíntic i seductor per uns paratges originals, amb unes obagues de vegetació molt frondosa.

Hores de camí: 6 h. Desnivell: 700m.

Vocals: Conxita Luna i Jordi Alay.

Durada: Tot el dia. Transport: Autocar.

Dificultat: Cal una certa preparació excursionista.

Orientació • **Rogaine de Collserola.**

DIUMENGE 14

Marxa Nòrdica • **Sortida conjunta, BTT i Marxa Nòrdica.** Recorregut pels pantans de Sau - Susqueda - Pasteral. Hora de sortida a les 7 del matí Plaça Marçet. Places limitades.

DIMARTS 16 - DIMECRES 17 I DIJOUS 18

Excursions de Natura per a la gent gran • **La Vall del Lord.** Recorregut de 9 Km amb 230 metres de desnivell positiu i 300 metres de baixada.

DIJOUS 18

Història • **Montclar, al bell mig del camí ral.** Conferència prèvia a l'excursió prevista pel dissabte següent, dia 20 d'abril, a càrrec d'Albert Roig, a les 8 del vespre a la sala d'actes de la UES.

DIVENDRES 19

Escola de Muntanya • "Programa Mont Blanc": Entrenament i preparació 2.
2ª xerrada teòrica dins del programa de preparació per a l'ascensió del Mont Blanc sobre l'hidratació, la nutrició en alçada i les tècniques d'aclimatació en alçada 2.

DISSABTE 20

Natura • MONTCLAR, AL BELL MIG DEL CAMÍ RAL. L'encís dels paisatges rurals a la primavera. El camí ral de Cardona a Berga: Montclar, els Fontirons, Sant Climent del Castell i l'Espunyola. Uns paratges que són un viu testimoni de la petja dels romans. Excursió conjunta amb la Secció d'Història de la UES. Conferència explicativa prèvia el dijous 18 d'abril, a les 8 del vespre. Vocals: Albert Roig i Francesc Macià.
Durada: Tot el dia. Transport: Autocar. Dificultat: -

DISSABTE 20 I 27

Marxa Nòrdica • CURS D'INICIACIÓ A LA MARXA NÒRDICA. Sempre i quan hi hagi 8 cursetistes.

DIUMENGE 21

Senders • GR 151 Sant Pere de Torelló- Santa Maria de Besora.

Escola de muntanya • "Programa Mont Blanc": Tècniques de progressió i assegurament en roca. Curs per treballar tots els coneixements de seguretat, progressió, descens i assegurament en terrenys d'alta muntanya.

Cultura • Núria Quera, muntanyenca i escriptora que durant 22 anys ha estat guarda del refugi d'Amitges, ens oferirà la xerrada i l'audiovisual que ha titulat *Del somni de Boixareu al Nou viatge al Pirineu*. A la sala d'actes de la UES, a les 7 de la tarda.

DISSABTE 27

Natura • LA RUTA DE LA LAVA.

Com en una erupció, sortirem de dintre d'un volcà d'Olot i seguirem la fageda de Jordà i el curs de la lava fins a arribar als espectaculars cingles de Castellfollit de la Roca. Amb guies del Parc Natural de la Zona Volcànica de la Garrotxa.

Vocal: Francesc Macià i Conxita Cid.

Durada: Tot el dia. Transport: Autocar. Dificultat: -

DIUMENGE 28

Famílies • Carenejant la vall d'Horta, Parc de Sant Llorenç. Vocal: Damian Pereferre.

Orientació • Rogaine d'Osona a Folgueroles.

MAIG

DIMECRES 1

Orientació • Campionat Universitari d'orientació a Bellaterra (UAB).

DIUMENGE 5

BTT • Les Garrigues: Les Garrigues baixes i la Vall del Corb. 40Km. 400 metres de desnivell.

DIMECRES 8

Cicle de xerrades • LA HISTÒRIA DELS NOSTRES BOSCOS. L'evolució dels boscos a Catalunya al llarg del temps. A càrrec de Josep Nuet i Badia, botànic, cartògraf i escriptor, vinculat al Centre Excursionista de Catalunya. Autor de nombroses guies i obres sobre flora i vegetació de Catalunya. Organitzat conjuntament per la Secció d'Història i la Secció Natura.

DISSABTE 11 - DIUMENGE 12 I DILLUNS 13

Natura • GUARA, PARADÍS NATURAL.

Espadats esculpits per l'aigua que atresoren plantes endèmiques, només possibles als roquissars d'aquests barrancs. Amb un cel ple d'àligues reials, falcons i trenalossos que han trobat en el Samuntà un dels últims llocs on viure i reproduir-se. Rius de gran bellesa creuats per ponts de somni. Oliveres de formes inimaginables. Tres dies de trepidant aventura al parc natural de la Sierra de Guara, al Pirineu aragonès, hostatjats a l'Escola de Muntanya de la FAM, de la bonica vila medieval d'Alquezra.

Vocals: Jordi Lara i Sagrari Rodríguez.

Durada: Cap de setmana (3 dies).

Transport: Autocar.

Dificultat: Cal una certa preparació excursionista.

DISSABTE 11

Cultura • Passejades per fer país. Assistència a la Fira Modernista de Terrassa.

DIMARTS 14 I DIJOUS 16

Matinals pel rodal per a la gent gran de Sabadell • CAMÍ DELS MONJOS II. Tram de 8,6 Km.

Punt de trobada: estació dels FGC de Bellaterra (S-2).

Punt final: estació dels FGC de Sant Quirze (S-2).

Itinerari: estació de Bellaterra, turó de Can Camps, serra de Galliners, estació de Sant Quirze.

DIMECRES 15

Escola de muntanya • "Programa Mont Blanc": Entrenament i preparació 3.

Entrenament dirigit per treballar la tècnica i la resistència en terrenys verticals.

DIJOURS 16

Cicle de xerrades • LA HISTÒRIA DELS NOSTRES BOSCOS. Els aprofitaments tradicionals del bosc. Albert Roig. Organitzat conjuntament per la Secció d'Història i la Secció Natura.

DIVENDRES 17

Escola de muntanya • "Programa Mont Blanc": Seguretat en alta muntanya 2.
2ª xerrada teòrica dins del programa de preparació per a l'ascensió del Mont Blanc sobre la seguretat en muntanyes elevades.

DISSABTE 18

Marxa Nòrdica • GR 92 Montcada-Estació de Vallvidrera.

DIUMENGE 19

Marxa Nòrdica • Sortida Mensual. Recorregut: Des de l'Ermita de les Arenes fins a Sant Llorenç Savall i tornada a les Arenes. Distància d'uns 15Kms.

Sortida a les 8 del matí, de la plaça Marçet i arribada a Sabadell a les 14h aproximadament.

Natura • OÉ, OÉ, OÉ! EL NOSTRE CAMÍ RAMADER!
Reivindicació del camí ramader de Ripollet a Castellar, per la carena de Sant Iscle, l'únic camí ramader catalogat i legalment protegit del rodal de Sabadell. Acompanyant un autèntic ramat i el seu pastor, farem un tram d'aquest camí carener i coneixerem la importància de les vies pecuàries, la seva història i finalitat, i els problemes actuals de la ramaderia.

Vocals: Francesc Macià i Francesc Romagosa.

Durada: Matinal. Transport: Públic.

Dificultat: Apta per a infants caminadors.

DIMARTS 21 I DIJOURS 23

Excursions de natura per a la gent gran • Parc Natural de la serralada litoral. Recorregut de 8 Km, gairebé tots de baixada (300 metres de desnivell negatiu).

DIJOURS 23

Cicle de xerrades • LA HISTÒRIA DELS NOSTRES BOSCOS. El carboneig. A càrrec de membres de l'Associació El Sui, de Cànoves, organitzadors de la tradicional Carbonera del Montseny. Organitzat conjuntament per la Secció d'Història i la Secció Natura.

DISSABTE 25 I DIUMENGE 26

Escola de muntanya • "Programa Mont Blanc": Progressió, encordament i autorescat en glàcera.
Curs per treballar tots els coneixements de seguretat en alçada, encordament, progressió, autorescat en glacera i una introducció a les tècniques d'expedició.

DIUMENGE 26

Cultura • Pujada a la Mola i concert del cor de gospel La Carena.

Senders • Gr151 La Farga del Bebié- Ripio.

Famílies • Sortida en bici. Via Verda del Ferra a Ripoll.

DIMECRES 29

Escola de muntanya • "Programa Mont Blanc": Entrenament i preparació 4. Tàctica i logística en l'ascensió al Mont Blanc.

DIJOURS 30

Cicle de xerrades • LA HISTÒRIA DELS NOSTRES BOSCOS. La vinya, la fil·loxera i l'expansió de les pinedes. Francesc Macià. Organitzat conjuntament per la Secció d'Història i la Secció Natura.

AVANÇAMENT JUNY

DISSABTE 1

Natura • LA FONT QUE BEU DE SOTA L'ARBRE.

A les entranyes del Solsonès, caminarem vers el captivador paratge del Pont Cabradís. Una espectacular curiositat natural, un racó de món, un congost feréstec i basardós: el llegendari engorjat del riu Aigua de Valls, una de les més notables excursions que es poden fer a Catalunya per muntanya mitjana. Per a excursionistes ardues. Vocals: Marc Monràs i Josep Jané.

Durada: Tot el dia. Transport: Autocar.

Dificultat: Cal una certa preparació excursionista.

DIUMENGE 2

Coral • 49 Festa de la cançó de Muntanya –Festa concert –, enguany a Ripoll que agrupa les corals d'entitats excursionistes. Organitzada pel Club Excursionista els Blaus.

Orientació • Rogaine del Rebot a El Catllaràs.

DIMARTS 4 I DIJOURS 6

Matinals pel rodal per a la gent gran de Sabadell • CAMÍ DELS MONJOS III. Tram de 8,3 Km

Punt de trobada: estació FGC Sant Quirze del Vallès.

Punt Final: cementiri de Terrassa, parada bus C-5 (Sarbus)

Itinerari: estació de Sant Quirze del Vallès, serra de Galliners, Can Parellada, Can Torrella, Torre-sana (cementiri de Terrassa).

DIMARTS 4

Escola de muntanya • "Programa Mont Blanc": Orientació en alçada 1. Teòrica per aprendre a utilitzar correctament la brúixola, el mapa, l'altímetre i el GPS en ascensions en alçada.

DIVENDRES 7

Escola de muntanya • "Programa Mont Blanc": **Entrenament i preparació 5**. Entrenament avançat dirigit per treballar la resistència.

DISSABTE 8

Escola de muntanya • "Programa Mont Blanc": **Orientació en alçada 2**. Pràctica per aprendre a utilitzar correctament la brúixola, el mapa, l'altímetre i el GPS en ascensions en alçada.
Senders • GR 92 Vallvidrera-Molins de Rei.

DISSABTE 8 I DIUMENGE 9

Cultura • **Passejades per fer país**. Festa de la plantada d'arròs a Deltebre.
BTT • **La Cerdanya**: Llívia, Estavar, Palau, Llívia. 35 Km. 400 metres de desnivell.

DIUMENGE 9

Orientació • **Campionat de Catalunya de Relleus a Llers**.

DIUMENGE 16

Cultura • Audiovisual sobre la travessa del Zangskar i presentació del llibre *Ki, Ki, Ki, So, Sooo! Les nou portes del Zangskar* d'Enric Soler, a càrrec del mateix autor.

DIMARTS 18 - DIMECRES 19 I DIJOUS 20

Excursions de Natura per a la gent gran • **Congost de Forat Micó**. Recorregut de 8,5 Km amb un desnivell positiu acumulat de 80 metres i 2,95 metres de descens.

DIUMENGE 23

Senders • GR 151 Ripoll - Sant Joan de les Abadesses.

DISSABTE 29

Senders • **SORTIDA SORPRESA**.

AVÍS

Tal i com es va decidir en l'última assemblea de Socis, aquest serà el darrer Full Informatiu en paper. A partir d'ara només el publicarem en format digital i us l'enviarem per correu electrònic.

Si ja l'heu rebut per e-mail significa que tenim la vostra adreça correcta. En cas contrari entreu a la secció online, de la web <http://www.ues.cat> i ompliu el formulari de subscripció.

També estarà disponible en paper a la UES. En cas que encara desitgeu rebre'l per correu tradicional a casa, truqueu a secretaria.

lapanxadelbou

ESCOLA D'ESCALADA

93 720 98 24

De Dilluns a Divendres de 10h a 22h

Dissabte de 11h a 20h

Diumenges de mal temps trucar

C/ Quintana, 80 08205 SABADELL

www.lapanxadelbou.com

NOTÍCIES

Dimarts, 23 d'abril del 2013

PARADA DE LLIBRES DE LA SECCIÓ NATURA

Amb totes les novetats en llibres de natura, ecologia, excursionisme, espais naturals, guies, narrativa ecologista, muntanya i alpinisme, contes de natura per a infants, etc. Trobareu la parada al carrer de l'Escola Industrial, davant de l'Institut de Paleontologia "Miquel Crusafont". Hi serem durant tot el dia. Col·laboreu amb la Secció Natura comprant llibres a la nostra parada! **NO HI FALTEU!!**

8 de juny

FESTA MAJOR DE L'ESPLAI LA GANYOTA!

Celebrem els nostres 19 anys amb un seguit d'activitats obertes a tothom! A la plaça Dr. Robert i des de les 17h de la tarda, amb jocs i tallers, berenar, espectacle d'animació infantil amb Jaume Barri, sopar i els concerts de Sense Sal i Al Quadrat. Per a més informació de les activitats i reserves de tiquets del sopar (inclou amanida, pa amb tomàquet, botifarra, beguda i postres. Preu: 5€) ens podeu escriure a laganyota.ues@gmail.com

NOVES SECCIONS A LA WEB

L'Escola de Muntanya de la UES ja té lloc a la web de la UES: <http://escolademuntanya.ues.cat>
Les activitats amb guia de muntanya també: <http://guiesdemuntanya.ues.cat>

ACTIVITATS GUIADES ANTI-CRISIS

50% de descompte en les activitats amb guia d'esquí de muntanya, arestes i cares nord*
*descompte vàlid nomès per socis de la UES en activitats entre setmana del mes d'abril
+ Informació a secretaria de la UES o a la web: <http://guiesdemuntanya.ues.cat>

CURS D'INICIACIÓ A L'ESCALADA

Curs per 'iniciar-te en el món de l'escalada esportiva i aprendre tots els coneixements necessaris per a la pràctica d'aquest esport de forma autònoma i segura.

Del 14 de maig al 3 de juny

Informació, inscripcions i reserves a secretaria de la UES o a la web: <http://escolademuntanya.ues.cat/>

NOTA

Tant sols quatre ratlles per notificar-vos que la coral, la vostra coral, necessita gent. La nostra coral ha sigut fundadora de la festa de la cançó de Muntanya i hi ha participat sempre. L'any que ve, farem els 50 anys de la festa. Cal pensar-hi.

Animeu-vos; tant com els que ja heu format part del grup i els que creguin convenient, tots hi esteu invitats. Pensem que per formar part de la coral, no cal saber música, només cal estimar la muntanya i el cant. L'assaig és el dimecres a 2/4 de 8 al vespre fins aproximadament a les 9.

Animeu-vos, així estimarem més la UES

NOUS SOCIS I SÒCIES

Donem la benvinguda als nous socis i noves sòcies

- AGUILERA FERNANDEZ SERGIO
- ALVAREZ FOLGADO ANTONIO
- ARDERIU USART MERCÈ
- BLANCH HUGUET JULIA
- BOIX TORRAS FRANCISCO
- BORRELL CASANOVAS FRANCESC
- BORRI FERRAN MONTSERRAT
- BOSCH CONDOMINES EDUARD
- BUXÓ CASANOVAS MARINA
- CARDENAL GRANEL POL
- CASTAÑE BARO ANNA
- CERDÀ GORINA JÚLIA
- CIRERA RAMON DIANA
- CLOTET GARCIA JAUME
- CLOTET GARCIA MARTA
- COMADRAN JUNYENT FERRAN
- CONTRERAS MARTINEZ PIEDAD
- DE CLARES RIVERO MARIA
- DEL PINO SEMPERE ÀLEX
- DINARES LLADO JAN
- ESCARTIN SANCHEZ BERNARDO
- FERNÁNDEZ GALLEMÍ JORDAN
- FORASTÉ CAÑELLAS MANEL
- GARCIA ROMERO SERGEI
- GRAELLS AGUILERA JORDI
- GRANÉ MOLINA IVET
- HERMOSILLA POZO DAVID
- HERNANDEZ RUBIO ARIADNA
- ILLESCAS BOSCH XAVIER
- LLORENS BALART ALFRED
- MACIÀ GUILÀ NARCÍS
- MARQUÉS REIG CLARA
- MARSELLA BARBERIO OLIVIA
- MARTINEZ FERNANDEZ ALFRED
- MAS GARCIA ABRAHAM
- NOGUÉS RICART LUA
- PARDO NAVARRO ISABEL
- PARÉS SOLDEVILA ALBERT
- PARÍS ROMEU SÒNIA
- PERALES ROCA ALEXANDRE
- PERICH UBACH MARIA DOLORS
- RIERA MARTINEZ AINA
- RODRÍGUEZ FRANCH CARLOS
- SABATER CUADRAS DANIEL
- SÁNCHEZ FERNÁNDEZ MARIA DOLORS
- SARRI TORT NÚRIA
- SAURA SÁNCHEZ JOSUÉ
- VALLVERDÚ ALCOBE ORIOL
- VARGAS ESPINOSA TITO
- VIDAL MARTÍNEZ VALÈRIA
- VIDAL URETA ARNAU



**SI VOLEU UN BON ESMORZAR O POTSER UN BON BERENAR,
CAP A LA UES HEU D'ANAR!**

Us recordem que el BAR de la UES està obert des de les 9 del matí fins a 2/4 d'1 del migdia i des de les 6 de la tarda fins a les 10 del vespre. La Xus us atindrà amb molt de gust.