

# Full Informatiu per als socis

Núm. 91

SETEMBRE - OCTUBRE - AVANÇAMENT NOVEMBRE 2013 ACTIVITATS 2013

Excursionistes  
des del  
1908



# UES



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

## AVÍS

Tal i com es va decidir en l'última assemblea de Socis, el full informatiu s'envia per correu electrònic als socis en pdf.

Si ja l'heu rebut per e-mail significa que tenim la vostra adreça correcta. En cas contrari subscriuiu-vos omplint el formulari que trobareu a la web <http://www.ues.cat>.

També estaran disponibles alguns exemplars en paper a la UES. En cas que encara desitgeu rebre'l per correu tradicional a casa, truqueu a secretaria.

Si coneixeu altres socis o persones interessades en rebre informació sobre les activitats que organitza la UES, indiqueu-los que es subscriguin al full informatiu des de la web de la UES. No tenim totes les adreces electròniques dels socis, ajudeu-nos a arribar a tothom.

**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](http://www.lapanxadelbou.com)

# ACTIVITATS DE LES SECCIONS

## SETEMBRE

### DIUMENGE 1

**Orientació** • Cursa popular a Sant Jaume de Frontanyà.

### DISSABTE 7

**Cultura** • **Plantem la senyera al turó d'Arraona.**  
Sortida conjunta amb la secció Marxa Nòrdica i Omnim Cultural.

### DIMARTS 10 I DIJOUS 12

**Matinals pel rodal per a la gent gran de Sabadell • CAMÍ DELS MONJOS IV.** Tram de 6,9 Km.  
Punt de trobada: cementiri de Terrassa, parada Bus C-5 (Sarbus). Punt final: poliesportiu de Matadepera, B-3 o M8A parada bus.  
Itinerari: cementiri de Terrassa, la Grípia, Can Montllor, Santa Magdalena, poliesportiu de Matadepera.

### DIMECRES 11

**VIA CATALANA PER LA INDEPENDÈNCIA.**  
**Participació conjunta de la UES a la cadena humana de l'11 de setembre.**  
Per tal de fer-ho més fàcil i poder-hi anar junts i amb autocar, ens hem coordinat amb l'ANC de Sabadell (Sabadell per la independència) per organitzar la inscripció. Si voleu participar-hi amb la UES, us hi heu d'inscriure a través de l'enllaç:  
<http://sbdxi.assemblea.cat/entitat/via-catalana-ues>  
i seguir les instruccions que s'hi donen.  
Data límit: diumenge 21 de juliol.  
Més informació a [www.ues.cat](http://www.ues.cat) o a secretaria.

### DIJOUS 12

**Cultura** • Documental "Els meus set cims" presentat pel propi Joan Clofent. Un testimoni excepcional sobre la superació del càncer a través de la muntanya, i de la muntanya a través de la malaltia. A la sala d'actes de la UES a les 20h.

### DISSABTE 14

**Senders** • **GR 92 Sant Vicenç dels Horts - Bruguers.**

### DISSABTE 14 i DIUMENGE 15

**Orientació** • **Trofeu Vila Ducal de Montblanc. Campionat de Catalunya de Llarga Distància.**

### DIUMENGE 15

**Marxa Nòrdica** • Des de Monistrol, per pista còmoda, cap el pla de Sant Bernat, part del camí dels Tres Quarts Torra de les Aigües i tornada a Monistrol. 10Kms/200 m de desnivell.  
**Veterans** • **La Nou- Cerdanyola de Berguedà.**

### DEL DILLUNS 16 DE SETEMBRE AL 3 D'OCTUBRE

**Escola de Muntanya** • **Curs d'orientació amb introducció al GPS.**

### DIMARTS 17

**Natura- Història** • **ELS ASSENTAMENTS IBÈRICS DE LA COSTA BRAVA.**

Conferència preparatòria de l'excursió "Terra endins, mar enllà" que es durà a terme el dissabte 21 de setembre a la Costa Brava. Es tracta d'una ruta terrestre i marítima pel Baix Empordà, de Mont-ras a Palamós, on ens embarcarem en un veler per guaitar del mar estant, tot costejant, els assentaments ibèrics de Castell i de Sant Sebastià. Desembarcarem al port de Llafranc, on veurem el far de Sant Sebastià i el poblat ibèric. Visitarem també el Museu de la Pesca de Palamós. La conferència anirà a càrrec d'Albert Roig, arqueòleg i membre de la Secció d'Història de la UES.  
A les 8 del vespre, a la sala d'actes. Entrada lliure i gratuïta.

### DEL DIMARTS 17 AL DIMARTS 24

**Veterans** • **Viatge a Bulgària.** Informació a la Consergeria de la UES.

### DIMECRES 18

**Esplai** • Reunió informativa del nou curs de l'esplai La Ganyota. A les 21.30h a la sala d'actes. Vine i informa't o escriu-nos a [laganyota.ues@gmail.com](mailto:laganyota.ues@gmail.com)

### DISSABTE 21

**Natura-Història** • **TERRA ENDINS, MAR ENLLÀ.**

Ruta terrestre i marítima pel Baix Empordà, de Mont-ras a Palamós, on ens embarcarem en un veler per guaitar del mar estant, tot costejant, els assentaments ibèrics de Castell i de Sant Sebastià. Desembarcarem al port de Llafranc, on veurem el far de Sant Sebastià i el poblat ibèric. Visitarem també el Museu de la Pesca de Palamós. Excursió conjunta amb la **Secció d'Història de la UES.** El preu inclou l'autocar, la visita al museu i el viatge en veler. El dimarts **17 de setembre**, a les 8 del vespre, hi haurà una conferència explicativa prèvia a càrrec d'**Albert Roig.**  
**AVÍS: PRE-INSCRIPCIONS OBERTES A PARTIR DEL 10 DE JULIOL**  
**Vocals:** Albert Roig i Teresa Galbany.  
**Durada:** Tot el dia. **Transport:** Autocar i veler.  
**Dificultat:** --

### DIMARTS 24, DIMECRES 25 i DIJOUS 26

**Excursions de Natura per a la gent gran** • **Parc Natural de Sant Llorenç del Munt i l'Obac.**  
Recorregut de 7,5 Km amb 190m de pujada i 320 m de baixada.

## DISSABTE 28 I DIUMENGE 29

---

### **Cultura** • El centenari de la llum a la Vall Fosca.

Caminarem per uns paratges extraordinaris, coneixerem el Pantà de Sallente i la Cambra d'Aigües de Molinos, i visitarem el Museu Hidroelèctric de Capdella.

## DIUMENGE 29

---

### **Veterans** • Rasos de Tubau-Sant Jaume de Frontanyà.

### **Famílies** • Els voltants de Castellterçol.

### **BTT** • Va de pic-nic en el Montseny.

Nivell: \* Distància: aprox. 30km. i 300 m de desnivells acumulats de pujada.

29 de Setembre de 2013

Vocal: Carme Carner i Josep Andriñac.

**Senders** • Caminant pel Berguedà. Gòsol-Coll de les Bassotes-Coll de la Bena-Gisclareny.

## OCTUBRE

### A CONCRETAR DATA

---

**Marxa Nòrdica** • VIII Curs d'Iniciació M.N.

### DIMARTS 1 I DIJOUS 3

---

### **Matinals pel rodal per a la gent gran de Sabadell** •

### **CAMI DELS MONJOS V.** Tram de 7,8 Km.

Punt de trobada: poliesportiu de Matadepera, Sarfa (B-3) Sabadell-Matadepera que surt a les 8h de la plaça Antoni Llonch de Sabadell.

Punt final: poliesportiu de Matadepera, parada busos B-3 o M8A.

Itinerari: Matadepera, carena dels monjos, coll de la Costa del Tet, Can Torres, font de la Tartana, Can Solà del Racó, poliesportiu de Matadepera.

### DISSABTE 5

---

**Esplai** • Primer dia d'esplai La Ganyota. Iniciem el curs 2013-14! Per a més informació:

[laganyota.ues@gmail.com](mailto:laganyota.ues@gmail.com)

### **Natura** • L'OMBRA DEL COMTE ARNAU.

Excursió pel Ripollès, del santuari de Montgrony a Planoles, amb ascensió al cim del Costa Pubilla (2.055m) on gaudirem d'un panorama apoteòsic. Un paisatge superb, unes fagedes de somni, una gemada obaga d'avets i pins negres... uns paratges de llegenda que guarden tothora el ressò de les cavalcades del Comte Arnau. Hores de camí: 5h 30min. Desnivell: +683; -993m.

Vocals: Dino Giannoni i Èlisa Pastor.

Durada: Tot el dia. Transport: Autocar.

Dificultat: Cal una certa preparació excursionista.

### **Senders** • GR 92 Bruguers - Garraf.

### **Història** • ROMÀNIC PER A EXCURSIONISTES.

La Torre de Vallferosa - Torà.

Inici del cicle de sortides dedicades a conèixer el romànic del nostre país, acompanyats d'experts i amb la col·laboració dels Amics de l'Art Romànic de Sabadell. Vocal Josep M. Masagué. Sortida a les 8 de la plaça Marçet.

## DIUMENGE 6

---

### **Veterans** • Prades - Tossal de la Baltasana.

**Audiovisual** • "La gran aventura de viatjar amb bicicleta pel Rin, el Danubi i l'Elba, de forma autosuficient i amb nens de 1 a 4 anys." A la Sala d'actes de la UES a les 18h.

**Natura** • **EL FRONDÓS BOSC DE CAN CATÀ** (CANVI DE DATA). Matinal a l'obaga del parc natural de Collserola per a conèixer la reserva natural de Can Catà, bonica masia de Cerdanyola, d'estil neobarroc, que destaca pel seu preciós jardí romàntic. La reserva natural compta amb un magnífic bosc mediterrani situat a la vall de les Feixes, amb gran riquesa de caducifolis i pins centenaris. Seguint el torrent de Sant Iscle, ens arribarem fins a la popular església romànica de Sant Iscle i Santa Victòria de les Feixes.

Vocals: Santi Laiglesia i Teresa Galbany.

Durada: Matinal.

Transport: Públic.

## DIUMENGE 13

---

**Orientació** • Copa Catalana i Campionat de Catalunya de mitja distància a Gurb.

### DIMARTS 15, DIMECRES 16 I DIJOUS 17

---

**Excursions de Natura per a la gent gran** • **El Moianès Natural**. Recorregut d'11,5 Km amb un desnivell positiu de 180m i un desnivell negatiu de 220m.

### DIVENDRES 18

---

**Cultura** • El grup de teatre La Tartera, de la UES, dirigit per Marina Antúnez, presenta l'obra **Personetes** a les 8 del vespre, a la sala d'actes. Preu: 5€.

### DISSABTE 19

---

**Cultura** • **La sèquia de Manresa** (sortida conjunta amb la secció Marxa Nòrdica).

### DIUMENGE 20

---

**Veterans** • Missa en memòria dels excursionistes difunts. Sant Pere d'Esplà.

**Muntanya** • **XXXIV RONDA VALLESANA a Llinars del Vallès**.

**Senders** • **Caminant pel Berguedà**. Coll de Merolla - Castell de Mataplana - Mare de Déu de Montgrony - Castellar de n'Hug.

### DIMARTS 22 DE SETEMBRE, 5 I 12 DE NOVEMBRE

---

**Natura** • **CICLE DE CONFERÈNCIES SOBRE FAUNA**. Cicle de 3 xerrades sobre la vida i convivència d'algunes espècies animals que viuen a prop nostre. Els especialistes convidats ens parlaran del porc senglar, dels rapinyaires i de la reintroducció d'espècies com el llop i l'ós. Totes les xerrades es faran a les 8 del vespre a la sala d'actes. Entrada lliure i gratuïta.

## DISSABTE 26

---

**Orientació • Rogaine a Pontons.**  
**Natura • ARRELS DEL MONTSENY.**

Des del Turó de l'Home fins als voltants de les Agudes, prop dels Castelletes, anirem terrabastejant per fagedes, pedregueres i rossoles fins a descobrir les restes inquietants d'antics poblats de refugiats de guerra. Parlarem d'història i de natura amb Josep Masnou, pagès montsenyenc de soca-rel i durant més de quaranta anys guarda forestal del parc natural.

*Vocals:* Marc Monràs i Francesc Macià.

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

## DIUMENGE 27

---

**Famílies • El castell de Burriac. Maresme.**  
**BTT • Camins ramaders de La Garriga.** *Nivell:* \*

*Distància:* aprox. 30km. i 350 m de desnivells acumulats de pujada. 27 d'Octubre de 2013. *Vocal:* Joan i Adelaida.

## AVANÇAMENT NOVEMBRE

### DIVENDRES 1

---

**BTT • XXIII Castanyada a la Vola.** *Nivell:* \* o \*\*\*

*Distància:* Veure programa a part. 1 de Novembre de 2013. *Vocal:* Josep M<sup>a</sup> Elias.

### DEL DIVENDRES 1 AL DILLUNS 4

---

**Cultura • XXXVII Aplec Excursionista dels Països Catalans, a Andorra.** En aquesta XXXVII edició, l'Aplec se celebrarà, per primera vegada, a les Valls d'Andorra.

### DIUMENGE 3

---

**Veterans • Mieres- Falgars-Mieres.**

### DISSABTE 9

---

**Orientació • Rogaine a Cap de Creus,**  
**Natura • DEL MUSCLO AL MARGALLO.**

Excursió a la serra del Montsià, declarada espai d'interès natural, des de Sant Carles de la Ràpita fins a la Foradada, enorme pont natural de pedra des d'on contemplarem una extraordinària vista aèria del Delta de l'Ebre. Ascensió al cim de la Torreta del Montsià (763m), amb una impressionant panoràmica sobre la costa mediterrània i el Delta. Ens acompanyaran membres del Centre Excursionista La Foradada, de Sant Carles de la Ràpita.  
*Hores de camí:* 6h. *Vocals:* Ernest Pujol i Jordi Lara.

*Durada:* Tot el dia. *Transport:* Autocar.

*Dificultat:* Cal una certa preparació excursionista.

**Senders • GR 92 Garraf - Sitges.**

**Història • ROMÀNIC PER A EXCURSIONISTES.**

El monestir de Sant Llorenç del Munt, dalt la Mola. Segona de les sortides dedicades a conèixer el romànic del nostre país acompanyats d'experts i amb la col·laboració dels Amics de l'Art Romànic de Sabadell.  
*Vocal:* Josep M. Masagué.

Sortida a les 8 de la plaça Marçet.

## DISSABTE 16

---

**Natura • SOM ENERGIA!**

"Som Energia" és una cooperativa catalana sense ànim de lucre que fa possible que l'electricitat que consumim a casa pugui ser cent per cent de fonts renovables. Compta ja amb més de 5.000 socis i no sols comercialitza electricitat verda certificada, sinó que també impulsa projectes per a produir energia renovable. En aquesta sortida en visitarem alguns: la planta de biogàs de Torregrossa (Urgell) i altres instal·lacions fotovoltaïques i eòliques de les comarques lleidatanes. Vine al futur renovable!

*Vocals:* Maria Creus i Mariona Ustrell.

*Durada:* Tot el dia. *Transport:* Autocar.

*Dificultat:* Apta per a infants caminadors.

## DIUMENGE 17

---

**Veterans • "La via Romana de Capsacosta"** (Sant Pau de Segúries-Sant Salvador de Bianya).

**Orientació • Campionat de Catalunya d'Ultrallarga a L'Espluga Calba.** Organitza la secció d'orientació de la UES.

**Esquí alpí i esquí de fons • 38è CROSS DELS ESQUIADORS.**

## DISSABTE 23

---

**Natura • DE GAVATXOS I CARLINS.**

Excursió pels bells paratges de la mítica serra de Busa, al Solsonès, declarada espai d'interès natural: la Vall d'Ora, el paradisiac pla de Busa, el cim del Cogul (1.525m) i l'esperó rocós del Capolatell, una esgarriosa presó natural, del temps de la Guerra del Francès. El poder de les cingleres.

*Hores de camí:* 5h 30min. *Desnivell acumulat:* 780 m.

*Vocals:* Marc Monràs i Josep Jané.

*Durada:* Tot el dia. *Transport:* Autocar.

*Dificultat:* Cal una certa preparació excursionista.

## DIUMENGE 24

---

**Famílies • Excursió al Montseny.**

**BTT • Dragon Khan des de La Roca.** *Nivell:* \*\*\*

*Distància:* 43 Km i 1.260 m de desnivells acumulats.

*Vocal:* Josep Llevall i Josep Codina.

**Senders • Caminant pel Berguedà.** Gòsol - Coll de la Mola - Serra del Verd - Gòsol.

## DISSABTE 30

---

**Cultura • De Sabadell a Caldes, a la recerca de les aigües termals.**

**Natura • FES-TE EL PA!**

Curset-Taller per a aprendre a fer pa artesà a casa. Coneixerem la manera de fer diferents tipus de pa: pa de nous, pa rústic, d'herbes, etc. Treballarem amb diferents matèries primeres: farines, llevats, llavors, herbes aromàtiques... Matí i tarda, amb dinar inclòs. A càrrec d'Annabel Muñoz, cuinera ecològica experta i membre de la Secció Natura de la UES. Places limitades. Amb la col·laboració de l'Escola d'educació especial Xaloc. Més informació properament a

<http://natura.ues.cat>



# NOTÍCIES

## **PRESENTACIÓ DEL DOCUMENTAL D'EN JOAN CLOFENT "ELS MEUS SET CIMS un camí de superació del càncer"**

el 12 de setembre a les 20h a la sala d'actes de la UES

## **VIATGE DE LA SECCIÓ DE VETERANS Del 17 al 24 DE SETEMBRE**

Viatge a Bulgària. Informació a la Consergeria de la UES

## **SARDANES A LA MOLA**

Com cada any, el diumenge 22 de setembre es farà la ballada de sardanes a l'era de l'antic monestir de Sant Llorenç del Munt. Hi esteu tots convidats.

## **INAUGURACIÓ DE CURS**

25 d'octubre on es farà l'entrega de medalles als socis que compleixin 25 i 50 anys de fidelitat ininterrompuda, entre altres actes.

## **XXXIV RONDA VALLESANA**

El proper 20 d'octubre a Llinars del Vallès. Més informació a secretaria.

## **MARXA DE REGULARITAT EXCURSIONISTA**

El proper 10 de novembre per a nens i nenes d'entre 5 i 14 anys.  
El recorregut serà per les rodalies de Sabadell.

## **38è CROSS DELS ESQUIADORS**

Diumenge 17 de novembre a les 10 del matí al bosc de Can Deu (Sant Julià d' Altura).  
Cursa atlètica de 8 i/o 4 km pel bosc.  
Circuit de Marxa Nòrdica de 4 km pel bosc.

Entrapà de botifarra, samarreta tècnica i beguda per a tots els participants.  
Premis pels tres primers classificats homes i dones del Cross.  
Distinció als participants més jove i més gran.  
Sorteig d'obsequis.

Inscripcions a partir del 15 de setembre a través de la web de la UES i de secretaria de la UES.

Preus: fins el dia 31 d'octubre: 9 euros i assegurem la talla de la samarreta  
(hi haurà models de noia i de noi)

A partir de l'1 de novembre: 10 euros i sense possibilitat d'escollir talla.  
Fins a cobrir 350 participants.

Condicions especials per a inscripcions familiars. Consulteu a la secretaria de la UES.

## NOTA DE LA FUTURA NOVA SECCIÓ DE FOTOGRAFIA I VÍDEO (pendent d'apovació)

A partir de setembre encetem la nova secció de fotografia i vídeo, impulsada pels antics membres dels Departaments de Fotografia i Vídeo de les Agrupacions Professionals Narcís Giralt. Obrim així una nova etapa per a tots els amants de la imatge, sigui fixa o en moviment. Entre altres, tenim previstes diverses activitats en els camps de fotografia i vídeo com concursos, captura i edició d'imatge, exposicions, formació i tècnica, reportatges etc.

Podeu trobar informació més detallada a la pàgina web de la UES

<http://www.ues.cat>.

## NOUS SOCIS I SÒCIES

Donem la benvinguda als nous socis i noves sòcies

- ALAY MATEU IU
- ALEMANY COS PERE
- ANDREU GRAPÍ MANEL
- ARGEMI RIBERA ORIOL
- ARIMON PALTRINIERI LAIA
- BELLA REDONDO ENRIC
- BELLMUNT FONTANET JORDI
- BERNAT LECHA RICARD
- BOIRA SUBIRANA ARIADNA
- BOLADERAS TORDERA MERCÈ
- BUXÓ VALLS MARIA TERESA
- CAMPDERRÓS JUST JORDI
- CARRERAS PADRÓS CARLOS
- CASTELLS VILA BERNAT
- CASTELLVÍ GARCIA MARIA ANGELA
- CERVERA ESPAÑOL MIQUEL
- COSTA GRIFÉ MARTA
- COSTA LÓPEZ ARNAU
- COSTA LÓPEZ CARLA
- CRESPI JIMÉNEZ MARC ORIOL
- CUADRAS CASANOVAS CARLES
- FALGUERA SANZ JOSE LUIS
- FERNANDEZ NICOLAS CARMÉ
- FERRE GRAU ROSA
- GRIMAU FERNÁNDEZ BRU
- GUIRADÓ BOUDIGOU ANDRÒS
- HERNÁNDEZ BUENO ISABEL
- HERNÁNDEZ CREUS JORDI
- LAPEÑA PRIETO SALVADOR
- LAPEÑA TORRES SALVADOR
- MARÍN MARQUÈS MARTA
- MARTI CANYELLAS LAIA
- MATEO SORIANO ASTRID
- MEMBRIVES HERNANDEZ ANTONIO
- MILLÁN CUESTA CARLOS
- MONTFORT BADIELLA FRANCESC
- ONCINOS MARCOS JOAN JOSEP
- OSSÓ ESTIVILL JORDI
- PALAU MATEU JOSEP
- PALENZUELA HERNÁNDEZ EMMA
- PALENZUELA HERNÁNDEZ LUCIA
- PARADELL REIG JOSEP
- PEREFERRER KLEINER DAMIÀ
- PI BALLESTERO MONTSE
- RENOM ROVIRA MIQUEL
- ROMA ANGLADA MARIA
- SALA POLIT ANTONI
- SALLENT FRANCO FRANCESC
- SEGOVIA GARCÍA JOAN
- TATCHE SIMÓ JOAN
- TRAVERIA SOLAS MIQUEL
- VALERO PI NIL
- VERDAGUER MARTINEZ JOSEP
- VILANOVA PERELLÓ GEMMA
- VIÑAS AYMAMÍ ANTONI