



Unió Excursionista de Sabadell

# Memòria curs 2019

Gener – desembre



**Unió Excursionista de Sabadell**

25 de març de 2020



# JUNTA DIRECTIVA

## JUNTA DIRECTIVA 2019

<b>PRESIDENT</b>	Josep Maria Manyosa Mas
<b>SOTSPRESIDENT</b>	Salvador Berdajín Sánchez
<b>SECRETÀRIA</b>	Maria Teresa Santasuana Casals
<b>TRESORER</b>	Lluís Pieri Ruiz
<b>VOCAL 1r</b>	Eduard Borràs Finestres
<b>VOCAL 2n</b>	Rosa M. Figueras Bertran
<b>VOCAL 3r</b>	Carme Marín Sala
<b>VOCAL 4t</b>	Jordi Llurba Montesinos
<b>VOCAL 5è</b>	Josep Reig Carreras

\*Des de l'Assemblea General Extraordinària celebrada el 20 de juny de 2018, i com a resultat del corresponent procediment electoral.



# SECCIONS, SECRETARIA I ADMINISTRACIÓ

## RESPONSABLES SECCIONS

<b>AVENTURA</b>	Robert Hernández
<b>BTT</b>	Marta Llobet i Carme Carné / Marta Vilanova
<b>BIBLIOTECA</b>	Carles Olivella
<b>CAMPAMENT</b>	Magda Picola, Jordi Prats
<b>CASAL ESTIU</b>	Anna Fernández, Julià Cerdà
<b>CULTURA</b>	Isabel Viaplana
<b>CURSES x MUNTANYA</b>	David Fernández
<b>ESCOLA DE MUNTANYA</b>	Ferran Martínez
<b>ESPELEOLOGIA</b>	Manel Llenas
<b>ESPLAI</b>	Mireia Giraldez
<b>ESQUÍ ALPÍ</b>	Salvador Berdajin
<b>ESQUÍ DE FONTS</b>	Juli Moltó
<b>ESQUÍ DE MUNTANYA</b>	Oriol Carol
<b>FAMÍLIES</b>	Marta Huguet, Montserrat Ginestí, Josep Reig
<b>FOTO I VÍDEO</b>	Mercè Boladeras, Antoni Viñas, Josep Rota
<b>GENT GRAN</b>	Junta - administració
<b>HISTÒRIA</b>	Lluís Fernández, Marcel·lí Garriga
<b>MARXA NÒRDICA</b>	Anna Puig, Manolo Barcia
<b>LA CARENA</b>	Júlia Miralles
<b>MUNTANYA</b>	Enric Malvesí
<b>NATURA</b>	Francesc Macià
<b>ORIENTACIÓ</b>	Ricard Masferrer
<b>RODA-MONT</b>	Anna Puig - administració
<b>SENDERS</b>	Concepció Bastardas, Angelina Armengol
<b>VETERANS</b>	Joan Real, Antoni Preixens

## PERSONAL

### GERÈNCIA, ADMINISTRACIÓ, COMPTABILITAT I SECRETÀRIA

Elisenda Campi i Montserrat Ginestí

\*A mitjans de novembre de 2018, s'incorpora la Júlia Cerdà, a temps parcial, com a suport a administració i secretària, fins el juny del 2019.

\*A desembre de 2019 s'incorpora la Diana Cirera, a temps parcial, com a suport a administració i secretària.

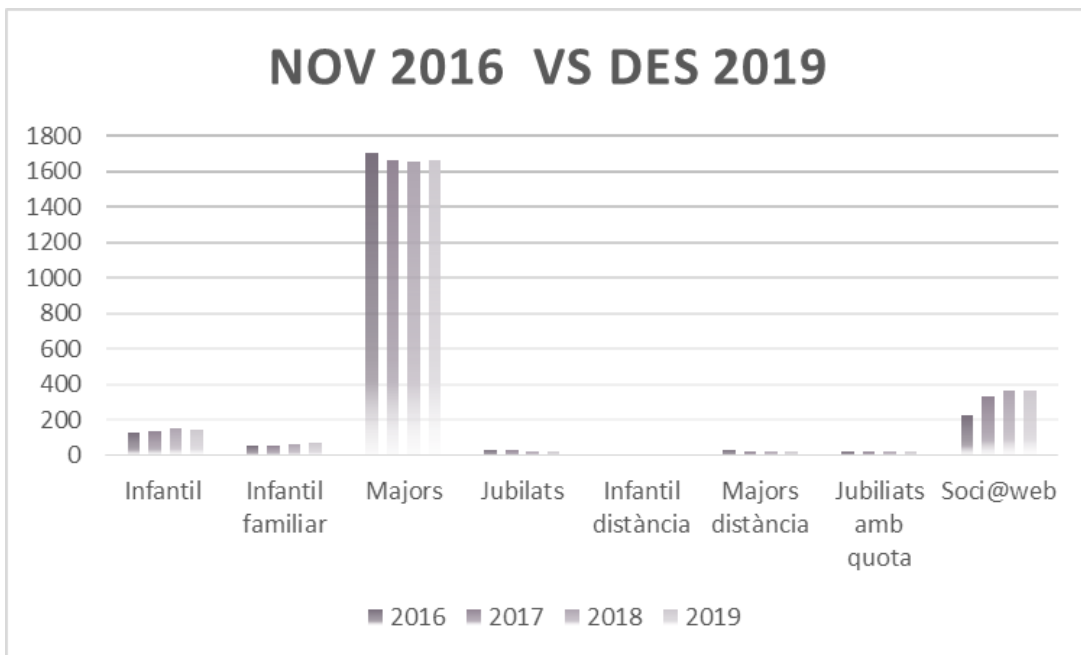
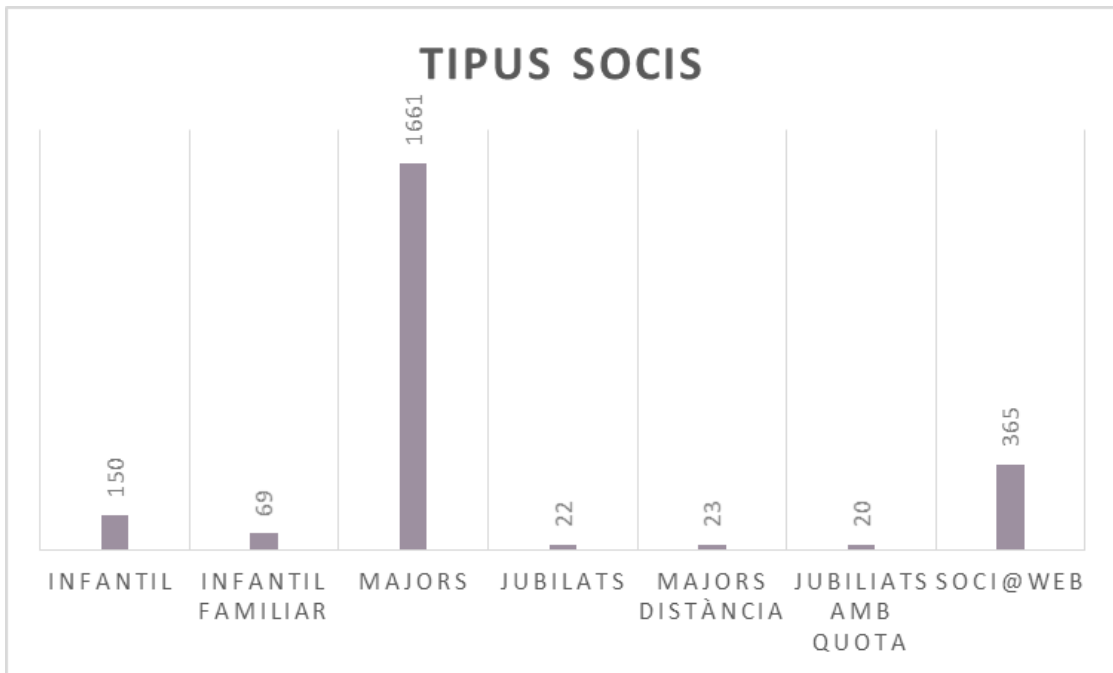
### CONSERGERIA

Salvador Basachs



**SOCIS**

- Socis totals a 17/12/2019: 2.310 (a 10/12/2018: 2.311)





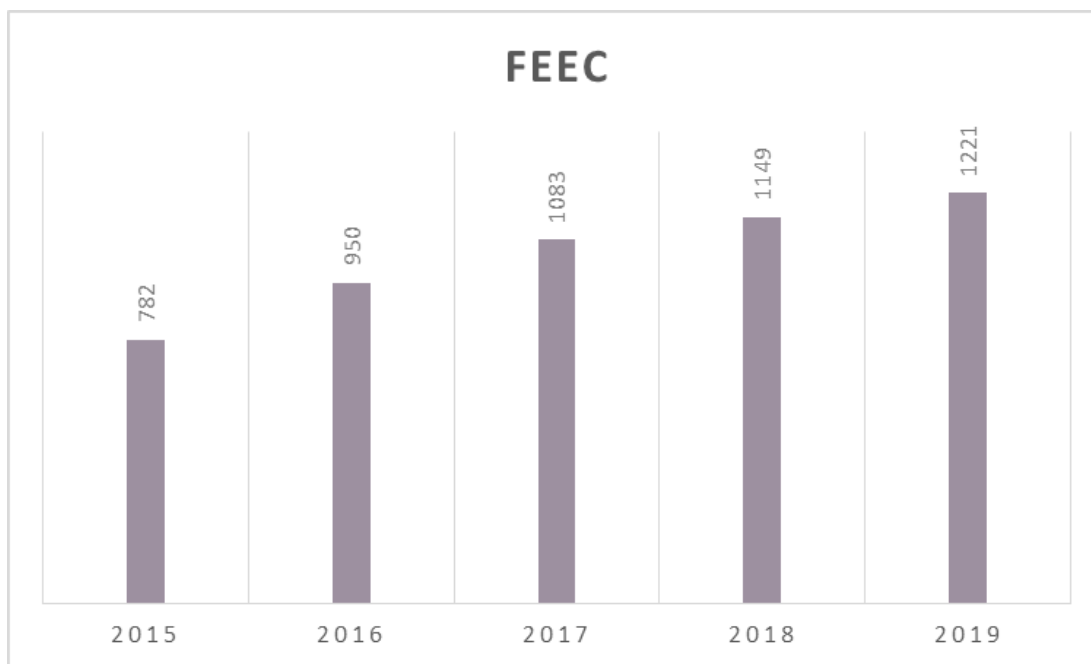
# LA UES EN NÚMEROS. Llicències federatives

## LLICÈNCIES FEDERATIVES

A 2019 s'han tramitat

- S'han tramitat **1.281 llicències federatives**. La qual cosa representa més del 50% de socis federats
  - o 1.221 federats FEEC
  - o 41 federats espeleologia
  - o 18 federats orientació
  - o 1 de ciclisme

## EVOLUCIÓ LLICÈNCIES FEEC



# PROJECTES, OBRES I MILLORES

## PROJECTES:

### AUDITORIA LABORAL I FISCAL

A càrrec de Faura-Casas amb l'objectiu de tenir una radiografia real de la situació i aplicar millores de gestió, laborals i fiscals.

### LOGOS

Aprovació en Assemblea Extraordinària de 17 de juliol, l'ús del logotip institucional i comercial de la UES.

Els dos logos i la marca es registren a través de la Cambra de Comerç de Sabadell.

Aprovació del logo dels 50 anys



### ADEQUACIÓ ESTATUTS

Modificació de diferents punts dels estatuts per adequar-los a la normativa vigent.

### INVENTARI DE L'ARXIU HISTÒRIC

El projecte d'inventari de l'arxiu històric de la Unió Excursionista de Sabadell (AHUES) consisteix en el desenvolupament d'un inventari automatitzat amb la finalitat de conèixer, preservar i valorar el fons documental de l'entitat, a més de dotar a la UES d'una eina per continuar amb aquesta tasca amb criteris professionals. Aquest projecte es va iniciar a octubre de 2019

### MILLORES EN EQUIPAMENT

- Nou equip de so
- Reparació mampares sala d'actes
- Col·locació espatlleres al boulder, donades per CASSA.
- Es pinta l'entrada, zona de bar i repassada al passadís



En total al llarg de 2019, a la UES s'han organitzat 258 sortides i grans activitats (no es contemplen les activitats realitzades a la sala d'actes com conferències, presentacions de llibres, passis de vídeo, etc..), que han mogut quasi 9.500 persones.

### ACTIVITATS DESTACADES

- 20 de gener: **LA LLANERA TRAIL**, 4a edició. 603 inscrits
- 5 de maig: **2a CAMINADA DE MARXA NÒRDICA PEL RODAL**, Circuit Català de Marxa Nòrdica de la FEEC. 92 inscrits
- 13 de maig: **35a PUJADA POPULAR A LA SALUT**. 503 inscrits
- De l'1 al 15 d'agost: **49è CAMPAMENT DE LA UES**, al Cautes. 100 persones.
- 15 de setembre: 66a edició de **SARDANES A LA MOLA**
- 6 d'octubre: **40a RONDA VALLESANA A LA ROCA DEL VALLÈS**. 939 inscrits
- 10 de novembre: **59a MARXA INFANTIL DE REGULARITAT**. 286 inscrits
- 17 de novembre: **44è CROSS DELS ESQUIADORS** i **6a TROBADA DE MARXA NÒRDICA DEL VALLÈS**. 225 inscrits

### Altres activitats:

- 15 de febrer: **ASSEMBLEA GENERAL** ordinària
- 3 de juny: Participació en la **65a FESTA DE L'ESPORT DE SABADELL**, amb carpa informativa i activitats de Marxa Nòrdica i Orientació al Parc Catalunya
- 25 d'octubre: **ACTE D'INAGURACIÓ** de curs i lliurament de medalles  
Amb l'actuació de La Carena i reconeixement a Josep Galícia i Joaquina González, per la seva fidelitat al TIM i a la UES, i ella també per ser una pionera en un món d'home.

### PRESENTACIONS DE LLIBRES, XERRADES I ALTRES, ORGANITZADES I/O COORDINADES DES GERÈNCIA I ADMINISTRACIÓ

- 7 de gener: Presentació del llibre *3 nits de torb i 1 Cap d'Any*
- 13 d'abril: Concert de primavera de l'Orquestra de Cambra de Sabadell.
- 28 de maig: Presentació de la **Caminada de la Llum**
- 17 de juny: Presentació estudi: Variabilitat de la freqüència cardíaca en esquiadors de muntanya d'elit i subelit, a càrrec d'Aribau Portillo
- 26 de juny: Presentació del llibre *100 Cims*.
- 27 de juny: Presentació del llibre *Mirades fotogràfiques* de Martín Gallego.
- 8 de novembre: Presentació del llibre *Lagos del Parque Natural del Alt Pirineu* d'Yvette Delgado.
- 10 de desembre: Presentació del llibre *Marxa Nòrdica, manual pràctic*, de Cristina Borràs.
- 19 de desembre: Projectió de la pel·lícula documental *Maleïda 1882, l'aventura de Jacint Verdaguer a l'Aneto*.

## **ACTIVITATS AMB CONTINUÏTAT ORGANITZADES I/O COORDINADES DES DE GERÈNCIA I ADMINISTRACIÓ**

### **EXCURSIONS PER A LA GENT GRAN ORGANITZADES AMB EL SUPORT DE L'AJUNTAMENT DE SABADELL**

#### **EXCURSIONS DE TOT EL DIA**

##### **Programa 2019**

- Dimarts 22 i dijous 24 de gener: Ermites de Pontons.
- Dijous 28 de febrer: Saltant de la Font a Sant Martí de Tous (Anoia).
- Dimarts 19 i dijous 21 de març: Taradell L'Enclusa, Castell de Can Boix (Osona).
- Dimarts 21 i dijous 23 de maig: Canet d'Adri (Vall de Llémena).
- Dimarts 18 i dijous 20 de juny: D'Alp a la Molina pel sender de la ribera (la Cerdanya).
- Dimarts 24 i dijous 26 de setembre: L'Alt Penedès, de castell a castell.
- Dimarts 22 i dijous 24 d'octubre: Riera de l'Om – Santuari de La Salut.
- Dimarts 19 i dijous 21 de novembre: Resseguint la Tordera V: de Palafolls a Malgrat.

#### **EXCURSIONS MATINALS**

##### **Programa 2019**

- Dimarts 5 i dijous 7 de febrer: La Sèquia de Manresa III: de Sallent a Santpedor.
- Dimarts 5 i dijous 7 de març: Resseguint la Tordera I: de Mosqueroles a Santa Maria de Palautordera.
- Dimarts 2 i dijous 4 d'abril: Resseguint la Tordera II: de Vallgorguina a Sant Celoni.
- Dimarts 7 i dijous 9 de maig: Resseguint la Tordera III: d'Hostalric a Fogars de la Selva.
- Dimarts 4 i dijous 6 de juny: Resseguint la Tordera IV: Olzinelles.
- Dimarts 8 i dijous 10 d'octubre: El saltant de Guanta.
- Dimarts 5 i dijous 7 de novembre: De Pallejà a Sant Andreu.

#### **ALTRES ACTIVITATS ENTRE SETMANA**

##### **LES EXCURSIONS DE DIMECRES**

Sortides guiades entre setmana pensades per a tots públics.

- 30 de gener: La serra del Montsant: de l'Albarca a Siurana
- 13 de febrer: El Montmell (Baix Penedès)
- 13 de març: El Gorg Negre i el castell de Gallifa
- 14 d'abril: Travessa de Montserrat (Montgròs)
- 15 de maig: La Vall d'Ora, el pla de Busa i Sant Pere de Graudescales
- 29 de maig: Castellar de N'Hug-Santuari de Montgrony (Ripollès)
- 12 de juny: Serra dels Llancers
- 26 de juny: Rupit – Rocallarga
- 17 de juliol: Pels voltants de Tossa de Mar
- 18 de setembre: Santa Perpètua de Gaià
- 30 d'octubre: Cingles de Vallcebre
- 13 de novembre: Volta i ascens al Rocacorba.
- 11 de desembre: Serra de Queralt i Serra de Miralles (Anoia)





## ALTRES ACTIVITATS I COL-LABORACIONS

### ALTRES

#### L'EXTRAESCOLAR DE LA UES

Al setembre de 2017 va arrencar un nou projecte dirigit als infants de P5 a 6è de primària: L'Extraescolar de la UES, amb l'objectiu de fomentar la pràctica de l'activitat física amb activitats esportives i jocs relacionats amb els esports de muntanya. Com a base, l'extraescolar gira entorn l'escalada, els trail i les curses d'orientació, que serveixen per treballar altres aspectes com els materials, la preparació, nutrició, treball en equip i altres valors. L'extraescolar es realitza a la UES i a carrers i places properes

En el primer curs de l'extraescolar, l'extraescolar tenia lloc els dimecres tarda i va comptar amb 15 nens i nenes.

Al curs 2018 -19, que va arrencar a setembre de 2018, es va ampliar d'un a dos dies a la setmana – dilluns i dimecres- i hi participen 29 nens i nenes, entre els dos dies. El curs va acabar amb l'organització d'un **OPEN BLOC INFANTIL** (08/06/19) que va comptar amb la participació d'infants de l'Extraescolar i altres socis i sòcies.

El setembre de 2019 va arrencar el curs 2019-2020, es va ampliar de dos a tres dies a la setmana – dilluns, dimecres i dijous – i hi participen 29 nens i nenes entre els tres dies.

### COL-LABORACIONS

#### Commemoració dels 50 anys de la Flama de la Llengua Catalana

El 14 de febrer l'entitat va fer l'acte de commemoració i es va sumar a la celebració dels 150 anys del naixement de Pompeu Fabra, participant activament en l'homenatge que se li va fer arreu de Catalunya. Es va portar la flama de Prada de Conflent a Montserrat entre diverses entitats excursionistes, la UES va fer el recorregut de Moià a Santa Cecília de Montserrat dividint el recorregut en dos dies, el 22 i el 24 de febrer.

#### Sabadell Corre pels nens

El 5 de maig va tenir lloc la 4a edició de Sabadell Corre pels nens, una cursa solidària que aquest 2018 ha destinat els beneficis al projecte "Una Onada de Petits Somriures" del Parc Taulí. Com en altres edicions, es fan inscripcions a secretaria de la UES.

#### Caminada de la llum

El 26 de juliol es va dur a terme una caminada nocturna solidària col·laborant amb la Fundació Vicente Ferrer, amb la finalitat de fer una recaptació per tal de poder construir part, o la totalitat d'algun habitatge a l'Índia. Aquesta caminada va tenir lloc a Tarragona, Girona, Lleida, Sant Cugat i Sabadell conjuntament i simultàniament a les cinc ciutats.

#### Excursió pel Rodal de Sabadell

El 5 d'octubre es va col·laborar amb la farmàcia Zamenhof organitzant una caminada pel rodal per als seus clients per tal de fomentar els hàbits saludables.



# ESCOLA DE MUNTANYA I ÀREA DE FORMACIÓ. CURSOS I TALLERS

## COORDINACIÓ (i organització de cursos) de l'ÀREA DE FORMACIÓ DES DE GERÈNCIA I ADMINISTRACIÓ

*\*També s'inclouen els cursos organitzats des de les seccions*

### TALLERS I CURSOS DE MUNTANYA

- CURS D'ESQUÍ DE MUNTANYA NIVELL 0+1, gener, **18 inscrits** (diversos grups)
- CURS D'ORIENTACIÓ I GPS, 11, 12, 29 de gener, i 5 i 6 febrer, **10 inscrits**
- CURS BÀSIC D'INICIACIÓ DE MARXA NÒRDICA, gener, març, abril, juny i octubre **130 inscrits**
- TALLER D'INICIACIÓ A L'ORIENTACIÓ PER FER MARXA NÒRDICA, 18 i 19 de gener, **4 inscrits**
- SORTIDA DE DESCOBERTA DE L'ESPELEOLOGIA (MONTSERRAT), 3 de febrer, **10 inscrits**
- CURS DE SEGURETAT EN TERRENY D'ALLAUS (STA1) AMB L'ACNA, 9 i 10 de febrer, **8 inscrits**
- CURS DE DESCENS EN NEUS NO TRACTADES, 16 i 17 de febrer, **19 inscrits**
- CURS D'INICIACIÓ A L'ALPINISME NIVELL 0+1, 2 i 3 de març, **11 inscrits**
- TALLER DE PRIMERS AUXILIS A LA MUNTANYA, 28 de març, **8 inscrits**
- L'ESTIRAMENT PER A TU I ELS TEUS COMPANYS D'AVENTURA, 9 març, **15 inscrits**
- ESCALADA NIVELL 0, 1 i 2, maig. **Anul·lat**
- PLANIFICACIÓ DE CÀRREGUES EN L'ENTRENAMENT, 4 de juny, **10 inscrits**

### ALTRES

- CURS D'INICIACIÓ A LA FOTOGRAFIA, febrer, **9 inscrits**
- CURS DE RETOC FOTOGRÀFIC, maig, **anul·lat**

# COMUNICACIÓ

## XARXES SOCIALS ACTIVES



**ENVIAMENT DE NEWSLETTER** quinzenal amb les activitats destacades i altre informació d'interès

## CAMPANYA DE PUBLICITAT AL DIARI DE SABADELL

**L'agenda de la UES del 10 al 23 de juny + info a ues.cat**

**DIMECRES 12**  
L'Excursió dels dimecres.- Serra dels Llancers (La Garroba).  
Curses per muntanya.- Entrenament en grup (INICIACIÓ). Trobada davant de la UES a les 19.15 h.

**DIJOUS 13**  
Curses per muntanya.- Entrenament en grup. Trobada davant de la UES a les 19.15 h.

**DISSABTE 15**  
Cultura i Marxa Nòrdica.- Recordem oficis antics: El mestre d'Avxa a l'Escala (Alt Empordà). Sortida conjunta de les dues seccions per tancar la temporada.  
BTT.- La Bielbal - Santa Coloma de Fitor (Baix Empordà).  
Natura.- En el silenci de la nit. Sortida nocturna pel Rodal de Sabadell.  
Muntanya.- Canals al Cadi: Cristall i Baridana.  
Curses per muntanya.- Sortida especial: Padraforca 360.  
Escola de muntanya.- Sortida formativa d'escalada, nivell 0.

**DIUMENGE 16**  
Veterans.- Circular per País (Baix Empordà).  
Senders.- GR92: El Cortalot - Sant Martí d'Empúries (Alt Empordà).  
Escola de muntanya.- Sortida formativa d'escalada, nivell 1 i 2.

**DILLUNS 17**  
Presentació de l'estudi *Variabilitat de la freqüència cardíaca en esquiadors de muntanya d'alt i subalt*, d'Antbau Portillo, soci de la UES i membre de la selecció catalana d'esquí de muntanya. A les 19.30 h a la sala d'actes de la UES.

**DIMARTS 18**  
Excursions de tot el dia per a la gent gran.- D'Alp a la Molina pel sender de la ribera (La Cerdanya). També el dijous 19.  
Café Científic.- Consultes per a viatjar i no emmalaltir, a càrrec de Bernat Fort Creus, metge, especialista en infeccions i responsable de la Unitat d'Atenció al Viatger. A les 19 h a la sala d'actes de la UES.

**DIMECRES 19**  
Curses per muntanya.- Entrenament en grup (INICIACIÓ). Trobada davant de la UES a les 19.15 h.

**DIJOUS 20**  
Curses per muntanya.- Entrenament en grup. Trobada davant de la UES a les 19.15 h.  
Història.- Vídeos amb Història: Nit de Lluna plena (2002), d'Antoni Viñas; Viñasses (2011), de Josep Rota; Cesta Brava. UES excursions de natura per a la gent gran (2012), de Tomàs Mac; Les agulles de Vegas (2017), de Lluís Fernández. A les 19.30 h a la sala d'actes de la UES.

Consulta tota l'agenda a [ues.cat](http://ues.cat)  
#noparem #somUES

**Si ets de muntanya, fes-te de la UES**

Unió Excursionista de Sabadell  
T. 937 26 87 12 - [info@ues.cat](mailto:info@ues.cat) - [ues.cat](http://ues.cat)

Amb l'objectiu d'arribar i informar de les activitats de la UES a un major nombre de persones, es tira endavant una campanya de publicitat al DIARI DE SABADELL. Quinzenalment es publica l'agenda de les activitats de la quinzena. En format de dues columnes. 2 cops al mes, en dissabte.

Des de març a juny i de setembre a desembre.



## PREMSA

Entrevistes i publicació de les principals activitats a premsa local: Ràdio Sabadell, Diari de Sabadell, mitjans digitals..

**MARXA NÒRDICA**  
**Triple podi de la UES en el debut a la Copa del Món**

Marxaires de la Unió Excursionista de Sabadell van participar en la 1a prova de la Copa del Món de Marxa Nòrdica. Tot i que es tracta d'una competició no oficial, la Nordic Walking World Cup Tour ha escollit Girona per iniciar aquest tour de competicions que passarà per diversos països d'Europa. En la modalitat competitiva, la UES es va emportar tres podis en diferents categories i recorreguts: Núria Crespo, 1a de veterans (5 km); Maria Marninyà, 2a veterans (10 km) i Manolo Barcia, 3r veterans (5 km). / CEDIDA



**MARXA NÒRDICA**  
**Un centenar de caminadors participen en la 2a 'En Marxa pel Rodal'**

Aquest diumenge un centenar de marxaires van participar en la 2a edició d'En Marxa pel Rodal, una caminada que forma part del Circuit Català de Marxa Nòrdica de la FEEC (Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya) en una jornada en què va destacar el bon ambient entre els participants. La tercera prova del circuit serà el 26 de maig a Taradell. / CEDIDA



**EXPORTS**  
**La cursa per muntanya Llanera Trail s'apropa als 600 participants**

MOMENT DE LA SORTIDA DE L'EDICIÓ DE L'ANY PASSAT/LL. FRANCO



**La UES acomiada l'any esportiu amb la 44a edició del Cross dels Esquiadors**

Redacció · [esports@diaridesabadell.com](#) #EsportsDS

**L'última gran cita.** La Unió Excursionista de Sabadell (UES) organitza la seva darrera gran cita esportiva de l'any. La cursa popular Cross dels Esquiadors, que enguany arriba a la 44a edició, se celebrarà aquest diumenge al bosc de Can Deu (sortida des de Sant Julià d'Alfara).

Aquesta cursa, que va néixer fa 44 anys com a trobada entre els aficionats de l'esquí amb l'objectiu

ment inici de la temporada d'esquí, s'ha convertit en tot un clàssic que no només aull aficionats a l'esquí, sinó també a corredors de totes les edats i condicions, que poden fer un dels dos recorreguts establerts, de 4 o 11 quilòmetres.

Com des de fa 7 anys, en paral·lel al Cross dels Esquiadors, l'entitat excursionista organitza la trobada de Marxa Nòrdica de Valles amb un recorregut no competitiu de 4 quilòmetres. La Marxa Nòrdica és una pràctica esportiva en alça els darrers anys que té molts punts en comú amb la pràctica de l'esquí de fons. Entre les dues activitats, la UES espera reunir uns 300 esportistes.

**Eskalant motors per a La Llanera Trail**  
La pròxima gran cita serà el 19 de gener amb La Llanera Trail. La marató i mitja marató per muntanya de Sabadell amb sortida i arribada des del centre de la ciutat.



**40 anys caminant pels rodals dels dos Vallesos**

Pilar Amengual · @pamengul\_0181 #rodalvallesana #40anys

**SOCIETAT** La Unió Excursionista de Sabadell celebra la 40a edició de la Ronda Vallesana amb una sortida pels cinc torrents al voltant de la ciutat. El seu objectiu és arribar als 1.000 participants

**Caminant pel rodal de la ciutat** ha endevinat una activitat habitual per a molts sabadellencs i sabadellenques, però l'agrupació que ha portat aquesta activitat fins a altres entorns de les dues comarques del Vallès ha creat la Unió Excursionista de Sabadell (UES) amb la celebració, cada any, de l'anomenada Ronda Vallesana. Aquest any se celebren les 40 edicions d'aquesta caminada.

Es tracta d'una de les activitats més clàssiques i multitudinàries de l'entitat. Aquesta sortida va néixer amb l'objectiu de donar a conèixer el patrimoni natural dels dos Vallesos. La primera caminada va ser a la Mola. Des d'aleshores, cada any s'edita un llibre amb fotografies, recorreguts i altres materials, i s'aproprada de visitants a aquesta activitat tan representativa de la UES i l'excursionisme vallesà.

**Mai s'ha repetit l'itinerari de la Ronda Vallesana tot i que s'han visitat 30 municipis en les 40 edicions**

**M. Camps Rocabert · @campsmiane** #EsportsDS #CopaVallesana

**TRAIL.** La Unió Excursionista de Sabadell i tres entitats més s'han unit per crear aquest campionat que inclou tres maratons i una mitja marató

**Repte.** Quatre entitats -entre elles, la Unió Excursionista de Sabadell- s'han unit per crear un nou repte per a tots els aficionats a les curses per muntanya: la Copa Vallesana de Trail. Aquest campionat constarà de quatre proves: Primera Marató de Muntanya de Catalunya (Club Excursionista Llorenç), La Llanera Trail (UES), La Vallesana Race (Centre Excursionista de Terrassa) i La Corridors del Vallès (Club Atlètic Castellà).

La Copa Vallesana tindrà un preu de 100 euros per a federats i 118 euros per a no federats, respectivament, amb un port de descompte -al voltant del 20% per cursa- si s'agafa la inscripció conjunta de les quatre curses que es podran realitzar en el mateix període d'inscripció de la primera Marató de Muntanya de Catalunya. També es podran fer inscripcions individuals per a cada una de les proves al preu habitual de cada cursa.

El campionat arrencarà a l'octubre amb la Primera Marató de Muntanya de Catalunya, per seguir amb La Llanera Trail, La Vallesana Race i estarà acabat amb La Corridors del Vallès. Entornal, la primera edició de la Copa Vallesana inclourà tres maratons i una mitja marató. En tot cas, serà una competició individual i es puntuaran els millors resultats de les quatre proves. Els tres primers classificats, tant en homes com en do-

en dates properes però suficientment espaiades per recuperar-se entre cursa i cursa. Així mateix, es vol fomentar la competitivitat "sana" i "fer Valles", a més d'omplir un buit de competició local i comarcal.

**Les proves**  
La primera de les quatre proves serà el 27 d'octubre d'enguany amb la celebració de la Primera Marató de Muntanya en el Parc Natural de Sant Llorenç del Munt i Serra de l'Obac, de 110 quilòmetres amb 2.122 metres de desnivell positiu per camins i corriols més el cim de la Mola com a punt més alt (1.504 m).

La següent parada de la Copa Vallesana serà el 19 de gener de l'any vinent amb La Llanera Trail, organitzada per la Unió Excursionista de Sabadell. Amb un recorregut per la ciutat i pel rodal de 43 quilòmetres i 1.450 metres de desnivell positiu, tindrà el seu punt més alt al Puig de la Creu (668 m).

Un mes després (16 de febrer), serà el torn de la Valles Draze Race, James Llaurà i amb més desnivell positiu acumulat -88 quilòmetres i 2.200 metres- que consistirà a donar la volta completa al Parc Natural de Sant Llorenç del Munt i Serra de l'Obac per camins i corriols.

A principi del mes de març, serà el torn de la darrera i última prova amb la mitja marató i La Corridors del Vallès organitzada pel Club Atlètic Castellà. Amb un recorregut de 24 quilòmetres i 900 metres de desnivell acumulat, recorrerà paratges de Castellà del Vallès, Sant Llorenç Savall, Caldes de Montbau i Santmunt fent cim al Pic del Vent, el punt més d'aquesta prova (816 m).



# AVENTURA

La **SECCIÓ AVENTURA** ha seguit aquest any amb les seves activitats habituals, realitzant reunions entre dues i tres vegades al mes (cada dues setmanes), organitzant com a mínim una sortida oficial cada mes, i col·laborant en la organització d'altres activitats organitzades per la UES o entitats externes (com el Carnestoltes de Sabadell, la marxa de regularitat, etc.).

A nivell econòmic, durant aquest any s'han canviat les tarifes d'inscripció a les sortides de la secció, reduint el cost per socis de 2€ a 0€ i mantenint el cost per no socis i socis web a 4€. Les fonts d'ingressos d'aquest any han vingut de les inscripcions a les sortides, de la organització del Carnestoltes de Sabadell i de la Marxa de Regularitat, i del nou sistema de préstec de material intern de la secció per a les sortides. Les despeses han vingut de la compra de material pel sistema de préstec ja comentat, i en la organització d'activitats. A finals d'any hem creat un registre propi per a poder fer un millor seguiment de l'activitat econòmica durant els propers anys.

Pel que fa a les xarxes socials, continuem actius, sobretot en Instagram (@aventuraues), i també en Facebook (UES Secció Aventura). En elles pengem els cartells de les sortides i fotografies de les mateixes. També tenim un correu electrònic actiu per tal de què els interessats es puguin posar en contacte amb nosaltres.

La participació a les sortides ha oscil·lat entre les 5 i les 22 persones, i el nombre total de sortides oficials ha augmentat respecte l'any passat (de 10 a 16). També s'han realitzat varies sortides de caràcter extraoficial. La organització interna de les sortides i la diversitat d'activitats i nivells també ha millorat respecte altres anys, i seguim amb la intenció de créixer encara més en el futur.

## RELACIÓ SORTIDES

Sortida	Dates	Nom de la sortida	Participants
1	27 – Gen – 2019	Raquetes a la Gallina Pelada	13
2	17 – Feb – 2019	Rasos de Peguera	6
3	24 – Feb – 2019	Esquí de fons a Tuixent	12
4	24 – Mar – 2019	Canal dels Ganxos, Puigsacalm	11
5	19 – Abr - 2019	Siurana	6
6	12 – Mai – 2019	Torrent del Rajant	8
7	19 – Mai – 2019	Ferrada al Turó del Marqués	9
8	24-26 – Mai – 2019	Els Ports de Beseit	11
-	Jun	-	-
9	14 – Jul – 2019	Snorkel al Cap de Creus	9
-	Ago	-	-
10	1 – Set – 2019	La Olla de Núria	9
11	27 – Set – 2019	Sopar a la Mola (IV Aniversari)	22
12	5 – Oct – 2019	Ferrada de Centelles	9
13	2 – Nov – 2019	Ferrades de Vallcebre	19



14	29-1 – Nov/Des – 2019	La Mussara	9
15	22 – Des – 2019	Barranc del Clot de Cargols	7
16	26 – Des – 2019	Crema de torrons a la Mola	5

**Resum de les sortides del curs 2019**

16/03/19	BAGES – Vocal Carme Carné – 10 inscrits
30/03/19	LA SEGARRA NORD- Vocal Joaquim Balada- 13 inscrits
06/04/19	CIRCULAR MONISTROL DE CALDERS– Vocal Àngel – 21 inscrits
28/04/19	ENTRE EL SOLSONÈS I EL BAGES – Vocal Elisabet González – 22 inscrits
05/05/19	ONDARA AMUNT. LA GUÀRDIA LADA. – Vocal Jordi Riera – 9 inscrits
25/05/19	PLA DE L'ESTANY – Vocal Ramon Viñas – 9 inscrits
15/06/19	LA BISBAL-STA.COLOMA DE FITOR –Vocal Biel Aynó– 10 inscrits
28/09/19	POBLES MEDIEVALS DEL BAIX EMPORDÀ – Vocal Marta Vilanova – 24 inscrits
20/10/19	VIC: RIU GURRI – Vocals Marta Vilanova – 22 inscrits
23/11/19 inscrits	VOLTA ENTRE VINYES I BOSCOS PEL PENEDÉS– Vocal marta Vilanova – 18 inscrits

# CASAL D'ESTIU

L'inici del casal 2019 va ser el dilluns 25 de juny i va acabar el divendres 26 de juliol. Les activitats principals del casal es van dur a terme en l'horari de matí, de 9 a 13h, ja que és la franja horària de major assistència. L'horari de tarda va ser de 15 a 17h. A més, com cada any es va oferir Servei de menjador (13:00 a 15:00h) i Servei d'acollida (de 8 a 9h). A la 3a setmana del casal, alguns participants del casal van marxar de campaments. Els infants que no van assistir-hi, van continuar amb l'activitat normal del casal.

## DADES INSCRITS

130 infants de 3 a 12 anys i 16 joves de 12 a 14 anys  
15 treballadors

## Calendari del Casal

### 1ra Setmana (JUNY):

24. Festiu
25. Primer dia de Casal (Jocs de presentació i Centre d'interès)
26. Activitat d'Orientació
27. Excursió per colles (Riu Ripoll)
28. Anem a la piscina de la Bassa (La Bassa)

## JULIOL

### 2na Setmana:

1. Activitats de colla i centre d'interès
2. Esport de natura "Escalada" a la Panxa del Bou
3. Tallers i jocs d'aigua
4. Excursió per colles (La Salut)
5. Anem a la piscina

### 3ra Setmana:

8. Centre d'interès i jocs lúdics
9. Esports nàutics a S'Agaró
10. Tallers i jocs d'aigua
11. Excursió per colles (Can Deu i Puig de la Creu)
12. Anem a la piscina de la Bassa

### 4ta Setmana:

15. Centre d'interès i jocs lúdics
16. Esport de natura
- Colla menuts i petits: Microorientació, iniciació geocaching, fer volar estels, taller de cabanyes.
- Colla mitjans i grans: Laberint i tirolines a Can Juliana
17. Tallers i jocs d'aigua
18. Excursió per colles per Vallvidrera
19. Anem a la piscina de la Bassa

### 5na Setmana:

22. Centre d'interès i jocs lúdics
23. Multiesports,
24. Festa final del Casal! Esmorzar, festa de l'escuma amb animació infantil i danses.
25. Excursió de colles per Can Deu
26. Anem a la piscina de la Bassa



## CULTURA

### GENER – JUNY 2019

Iniciem l'any seguint el tema proposat pel setembre de **2018: RECORDEM ELS OFICIS ANTICS**. A cada sortida hi ha la possibilitat de dinar al restaurant, gairebé tothom s'hi acull i acaba essent una de les tres cames de les sortides: un tema cultural amb visita o guiatge, una caminada més o menys llarga per l'entorn i el dinar que afavoreix la socialització i coneixença entre els membres del grup i al mateix temps donem vida als pobles propers a la zona.

#### Sortides realitzades aquest any:

19 – 1 – 2019

Sortida a VIMBODÍ, El bufador de vidre .

Visita al museu i demostració de com s'elaboren estris de vidre bufat.

Caminada de 5km i 120m de desnivell acumulat, fins a la propietat vitivinícola de Riudabella

Dinar al restaurant El Grèvol de Vimbodí

Hem sigut 42 participants, 40 socis i 2 no socis

9 – 2 – 2019

Sortida a VERDÚ, Terrisser

Demostració i explicació en el propi taller de ceràmica negra i vermella.

Caminada, circular, planera fins a Mas de Bondia, 10km .

Dinar ,Restaurant El Terrisser de Verdú

Hem sigut 39 participants, 36 socis i 3 no socis

16 – 3 – 2019

Sortida a VALL D'ORA, Ecomuseu

Explicació de les eines i funcionament dels molins i la seva funció social.

Caminada circular fins a St. Pere de Grau d'Escales, 7,8km. i 150m. de desnivell acumulat.

Dinar a Mas Pujol a Vall d'Ora

Hem sigut 35 participants, 33 socis i 2 no socis

27 – 4 – 2019

Sortida a ARSÈGUEL, Procés de la llana

Explicació i visita de la fàbrica de llanes (interessant però bastant descuidada la instal·lació)

Caminada de Martinet a Montellà per Ridolaina, 9,6 km. i 200m de desnivell acumulat.

Dinar al centre cívic de Montellà

Hem sigut 34 participants, 33 socis i 1 no soci

25 – 5 – 2019

Sortida a TUIXENT, Les Trementinaires

Explicació de l'ofici, taller d'elaboració de crema de calèndula i visita al jardí botànic

Caminada seguint la ruta de les plantes medicinals fins a Planells de Sastró, 9 km. i 190m de desnivell acumulat.

Dinar a l'alberg Can Cortina de Tuixent

Hem sigut 34 participants, 28 socis i 6 no socis

5 – 6 – 2019

Sortida a L'EMPORDÀ, Mestre d'aixa

Visita al taller i explicació de l'ofici

Caminada planera de L'Armentera –Cinc Claus – St. Martí d'Empúries – L'Escala,10,8km

Hem sigut 27 participants, 24 socis i 3 no socis

Dinar al restaurant Sotavent de l'Escala

Aquesta sortida la vàrem fer conjuntament amb la secció de Marxa Nòrdica

### **SETEMBRE –DESEMBRE 2019**

Comencem nou curs i per tant nou tema; **ESCRITORS I PAISATGE.**

Hem escollit un ventall divers d'escriptors; locals, de fora, joves, més grans...poetes, novel·listes, paisatgistes,....

Cada escriptor proposat ha vingut el primer dimecres de més per fer la presentació de la seva obra i en especial d'un llibre concret .La Teresa Pàmies única difunta i en Josep M<sup>a</sup> Espinàs per l'edat, no hi ha estat presents, però hem buscat uns representants com són Montse Barderi i Joan Josep Isern.

És a partir d'aquest curs que ens proposem de fer un petit dossier de cada sortida, cosa que havíem fet a les sortides de maig i juny per la necessitat de complementar el tema dels oficis; les trementinaires i el mestre d'aixa que quedaven poc documentats. Els del present curs són pensats sobretot per relacionar l'escriptor amb el paisatge i cercar un subtema propiciat pel llibre o l'espai on ens movem.

El dia de la xerrada, abans de presentar l'escriptor, es visualitza un vídeo d'una durada d'uns 5 minuts.

21 – 9 – 2019

El 4 de setembre, en Roc Casagran presenta la seva obra i el llibre *Ara que estem junts*

Sortida a ARGELERS

Visita al museu MUME de La Jonquera

A causa de la forta pluja no hem pogut sortir de l'autocar i hem fet activitats dins el museu.

En Roc ens va fer un recital dels seus poemes.

43 participants, 32 socis i 11 no socis

Hem hagut de repetir la sortida per la gran demanda.

A les dues sortides dinem a l'hotel Marfil de La Jonquera

5 – 10 – 2019

Segona sortida a ARGELERS

Visita al MUME i Homenatge al cementiri dels espanyols

Caminada planera, del pont sobre Tech fins a la desembocadura a la platja d'Argelers – espai natural de Mas Larriu - Monòlit dels Republicans (dia esplèndid)

46 participants, 20 socis i 26 no socis

19 – 10 – 2019

Sortida a PUIGREIG,

El 9 d'octubre, la Sílvia Alcàntara presenta la seva obra i el llibre *Olor de Colònia*

Visita guiada a la colònia de Can Vidal.

Caminada del poble de Puigreig seguint les colònies fins a can Vidal, 9km. i 164m i 172m

Dinar al restaurant Cal Pajares de Gironella

56 participants, 46 socis i 10 no socis



16 – 11 – 2019

Sortida al BERGUEDA

El 6 de novembre en Joan Josep Isern ens parla de l'obra de Josep M<sup>a</sup> Espinàs i del llibre *A peu pels camins de cendra*

Caminada d'Olvan a St. Maurici de la Quart, 7,5Km i 320m.

Dinar al restaurant de St. Maurici de la Quar

Algunes persones que van viure l'incendi del 1994 van parlar de la seva experiència.

58 participants, 45 socis i 13 no socis

14 – 12 – 2019

Sortida a BALAGUER

El 4 de desembre, la Montse Barderi presenta l'Obra de Teresa Pàmies en el centenari del seu naixement, fent menció especial de *Matins a l'Aran*

Caminada purament urbana amb una ruta literària guiada per Balaguer pujant al cementiri i al St. Crist.

Dinar al restaurant de l'Hotel del St. Crist

36 participants, 30 socis i 6 no socis



## CURSES PER MUNTANYA

La **SECCIÓ DE CURSES PER MUNTANYA** (nom de l'equip: Trail UES Sabadell) s'ha consolidat. Cal recordar que la secció es va reactivar a meitats de 2016 després de La Llanera Trail i amb l'arrencada de les sortides d'entrenament en grup dels dijous (inici juny de 2016).

Al llarg de tot el 2019, s'han mantingut els entrenaments/sortides en grup dels dijous i com a novetat, a l'abril, es va obrir un grup d'iniciació els dimecres. El punt de trobada habitualment és a la UES per sortir pel Rodal. L'objectiu prioritari d'aquest grup és fer que la gent tingui ganes de formar part de l'equip i de l'entitat UES. Al mateix nivell d'importància queda la promoció de la salut i de la natura-muntanya (respecte, conèixer-la i gaudir-ne).

Les sortides són guiades per un grup de cinc persones. Per norma general, s'informen dels detalls de la sortida per xarxes socials com facebook i instagram amb antelació a principis de la setmana per tal de que tothom tingui la informació necessària per decidir si s'apunten o no. S'intenta no repetir sortides per donar diversitat, però la zona és limitada i molts cops el circuit és el mateix.

A més de les sortides del dijous, se'n han programat d'altres especials en cap de setmana;

- 16 de març, Montserrat
- 27 d'abril, Bisaura
- 15 de juny, Pedraforca

A més de les sortides d'entrenament, l'equip participa en diverses curses al llarg de l'any. Així mateix, des de la secció, juntament amb administració s'ha impulsat altres activitats com tallers de planificació

de càrregues en l'entrenament. (veure resum "cursos i tallers de formació").

### LA LLANERA TRAIL

Sota el paraigua de la secció s'organitza La Llanera Trail, marató i mitja marató per muntanya de Sabadell. La quarta edició va tenir lloc el 20 de gener de 2019, i va comptar amb la participació de 603 inscrits i es va comptar amb prop de 150 voluntaris. Un any més, La Llanera va ser tot un èxit.

La Llanera Trail, amb punt de sortida i arribada al centre de Sabadell, és un cursa que es desenvolupa entre els termes municipals de Sabadell, Castellar del Vallès i Sentmenat i que transcorre per corriols inèdits i sorprenents que ens menen cap a dalt el cim del Puig de la Creu. S'ofereix dos recorreguts ben diferenciats en format de Marató i Mitja marató, que comparteixen bona part de l'atractiu traçat, facilitant la logística i el control.

### COPA VALLESANA

A juliol de 2019, la UES juntament amb tres entitats més creen la Copa Vallesana de Trail amb l'objectiu d'agrupar diferents curses que tenen lloc al Vallès Occidental, en dates properes però suficientment espaciades per recuperar-se entre cursa i cursa, fomentar la competitivitat "sana" i "fer Vallès", a més d'omplir un buit de competició local i comarcal. La Copa Vallesana arrencà a l'octubre amb la Primera Marató de Muntanya de Catalunya, per seguir amb La Llanera Trail (gener 2020), la Vallès Drac Race (febrer 2020), i es tancarà amb La Corriols del Vallès (març 2020).

# ESPELEOLOGIA – ESPELEO CLUB

## MEMÒRIA ANY 2019

Realització del 52è curs d'iniciació a l'espeleologia (Nivell I), amb la participació de 7 cursetistes. (Unió Excursionista Sabadell). **Del 24 d'abril al 5 de maig.**

- Assemblea general de la Unió Excursionista Sabadell (Barcelona). **15 de febrer.**
- Campanya d'exploració a CANTABRIA. **19 al 22 d'abril.**
- Itinerari geològic i paleontològic guiat pel riu Ripoll, obert a tothom. **1 de maig** (anulada per manca de gent)
- Jornades de pràctiques d'instal·lació de cavitats a la Grallera del Boixaguer (Serra del Montsec), amb la participació dels nens de l'equip de TPV de l'ECS-CGLL. **2 de juny.**
- XIV Campionat de Catalunya de TPV 2019 a Corbera de Llobregat, amb la participació dels nens de l'equip de TPV de l'ECS-CGLL. **11 de juliol.**
- Campanya d'exploració a Forao Tancao o avenc Bernat Renom (Benasque-HUESCA). Es descarta cap possible continuació entre els blocs a la base de l'últim pou de 90 metres (pou de l'Espirai) a la cota -365m i es desinstal·la aquest totalment. **19 i 20 de juliol.**
- Campanya d'exploració a Forao Tancao o avenc Bernat Renom (Benasque-HUESCA). Es realitza una travessa fins a la finestra situada a la capçalera del penúltim pou (P36) de la via fòssil de la cavitat. Resulta ser l'entrada a un pou paral·lel que comunica de nou amb el pou principal per una finestra situada a mig P36. **2 al 3 d'agost.**
- Penjada de la senyera al campanar de Sant Fèlix, durant el pregó de la Festa Major de Sabadell. **6 de setembre.**
- Retirada de la senyera al campanar de Sant Fèlix a les 12 de la nit. **11 de setembre.**
- Campanya d'exploració al Sistema d'Alba (Benasque-HUESCA). Prospecció i exploració de tres avencs nous, situats entre el llac d'Alba i la Tuca Blanca de Paderna. **7 i 8 de setembre.**
- Campionat Nacional de TPV 2019 a Mondoñedo (Lugo). **12 i 13 d'octubre.**
  - o Vera Ortiz: medalla d'or amb circuit, velocitat i resistència amb categoria aleví femení.
  - o Narel Ortiz: medalla de plata amb circuit i en velocitat amb categoria aleví femení.
  - o Núria Teixidor: medalla d'or amb circuit i medalla de plata amb velocitat i resistència amb categoria infantil femení.
  - o Candela Ortiz: medalla de plata amb circuit i medalla d'or en velocitat i resistència amb categoria infantil femení.
  - o Àlex Angelhuta: medalla de plata amb circuit i or en velocitat i resistència amb categoria infantil masculí.
  - o Sergi Gago: medalla de bronze amb circuit, velocitat i resistència amb categoria majors masculí.
  - o Mireia Flores: medalla de plata amb circuit i velocitat i or en resistència amb categoria majors femení.
  - o Narel Ortiz: medalla de bronze amb circuit, plata a velocitat i or en resistència amb categoria veterà masculí.
  - o Mireia i Sergi medalla de plata amb autosocors amb categoria major.

- Jornades de pràctiques d'instal·lació de cavitats a l'avenc de l'Emili Sabaté (Garraf), amb la participació dels nens de l'equip de TPV de l'ECS-CGLL. **20 d'octubre.**
- Jornades de pràctiques d'instal·lació de cavitats a l'avenc de Can Sadurní (Garraf), amb la participació dels cursetistes de l'ECS. **27 d'octubre.**
- Participació al 25ª Trobada d'Espeleòlegs de Catalunya. "Premi Font i Sagué" pel treball sobre la descoberta de les pintures rupestres de la Cova Auria (Cantabria). **Igualada, 30 de novembre.**
- Realització del 52è curs d'iniciació a l'espeleologia (Nivell II), amb la participació de 7 cursetistes. (Unió Excursionista Sabadell). **18 de novembre a l'1 de desembre.**
- Assemblea extraordinària de la Federació Catalana d'Espeleologia (Barcelona). **Igualada, 1 de desembre.**



# ESPLAI LA GANYOTA

## CURS 2018-19 (OCTUBRE 2018 A JUNY 2019)

### VALORACIÓ GENERAL DE CURS

Aquest any l'esplai ha aconseguit la majoria dels seus objectius. Hem pogut consolidar el projecte 3+1, que aprovava la natura als infants. Això s'ha aconseguit millorant la qualitat de les activitats poden anar a indrets on no s'hi arriba en transport públic, poden llogar el material adequat i convidant experts en escalada, BTT, alpinisme entre d'altres; de manera que les activitats han millorat en qualitat i en seguretat.

Hem seguit amb la dinàmica de fer excursions mensuals i sortides de cap de setmana trimestrals, tot i que n'hem hagut d'anul·lar algunes per les condicions meteorològiques. Tot i així, quan hem hagut de cancel·lar alguna activitat de cap de setmana hem pogut trobar una solució, ex. el cap de setmana de Busqueta en comptes de fer-lo a St Llorenç el vam fer a Sabadell (dormint a un esplai que ens va deixar local).

Hem obert algunes activitats a tots els infants de Sabadell (de forma gratuïta sense ser de l'esplai), com llogar el rocòdrom de la FECC per festa major. També hem aprofitat per convidar a la resta d'esplais del MEV, de manera que els infants han fet cohesió entre ells, coneixent altres realitats socials que els costa de veure.

Finalment, hem pogut continuar amb el projecte d'intendència, que també hem aplicat a la festa major de l'esplai, de manera que hem ofert menjar de més qualitat i més bo!

Aquest curs hem tingut un total de 108 infants i 22 monitors/es. Cada cop son més infants que es volen apuntar i valorem que no podem agafar més de 25 infants per colla, ja que si hi ha davallada de monitors el següent any hi haurà problemes per complir les ràtios.

### CALENDARI CURS 2018-19

Llegenda de colors:	
Activitats que potencien la <b>coneixença</b> d'altres <b>realitats socials</b> i contacte amb diversos <b>sectors de la societat</b>	
Activitats del <b>projecte de 3+1</b> per a colles de grans, prejoves i joves, que potencien una gran <b>qualitat en diferents àmbits d'esport de muntanya</b>	
Activitats que potencien una <b>formació</b> en la <b>natura, senderisme, acampada</b> i altres àmbits relacionats amb <b>l'excursionisme i muntanya</b> per a totes les edats	



29/09/18	1r DIA
06/09/18	ESPLAI DE TARDA
20/10/18-21/10/18	CAP DE SETMANA per colles PROJECTE 3+1 Espeleologia
27/10/18	CASTANYADA
10/11/18	ESCALADA EN ROCA colla joves
11/11/18	MARXA DE REGULARITAT
17/11/18	ESPLAI DE TARDA – dia internacional drets infants
24/12/2018	CURSA ORIENTACIÓ colles petites
24/12/2018	PROJECTE 3+1 ESCALADA EN ROCA. Colles de grans, prejoves i joves
01/12/18	PROJECTE 3+1 NOCTURA BTT
15/12/18	SORTIDA TIÓ + PROJECTE 3+1 ORIENTACIÓ
22/12/18	QUINTO (amb famílies)
12/01/19	ESPLAI DE TARDA
19/26	ESPLAI DE TARDA
26/01/19	EXCURSIÓ de DIA
09/02/19- 10/02/19	Mini-Colònies
16/02/19	EXCURSIÓ colles grans Colles petites plantada d'arbres
23/02/19	EXCURSIÓ colles petites 3+1 ESCALADA colles grans
02/03/19	Túnel del terror
09/03/19- 10/03/19	CAP DE SETMANA per colles i MOGUDA JOVE (mev) colles prejoves i joves
16/03/19	ESPLAI DE TARDA
06/04/19- 07/04/19	NIT JOVE colles de prejoves i joves
13/04/19-17/04/19	Colònies setmana Santa
27/04/19	ESPLAI DE TARDA
04/05/19- 05/05/19	FESTA MAJOR MEV
11/05/19	ESPLAI DE TARDA
18/05/19	FESTA MAJOR ESPLAI. Celebració del 25è aniversari!
25/05/19- 26/05/19	BUSQUETA (A Sabadell)
01/06/19	EXCURSIÓ CONJUNTA PLATJA
08/06/19	FI DE CURS
7/07/19-14/07-19	Campaments colles petites RUTA colles grans

## CURS 2019-20

La memòria del curs 2019-20, quedarà reflectida en la MEMÒRIA DE 2020. El curs va començar a l'octubre de 2019.



## ESQUÍ ALPÍ

Al llarg de la temporada 2018-19 s'ha mantingut l'autocar dels **DIMECRES A MASELLA**, que es va iniciar en la temporada d'esquí 2016-17. En aquestes sortides, els socis del Centre Excursionista de Terrassa, on l'autocar fa parada, i els del Centre Excursionista de Castellar del Vallès, també es poden beneficiar del "preu socis", gràcies a un acord de col·laboració entre les dues entitats.

La temporada va començar a gener de 2019 i es va tancar el 10 d'abril. En total, s'han fet 10 sortides. Val a dir que des de la UES només s'ha ofert el servei d'autocar.

### **CROSS DELS ESQUIADORS**

El Cross dels Esquiadors també s'organitza com a secció d'esquí alpí, amb un grup estable de col·laboradors encapçalats per Àngel Artigas. El mateix dia del Cross, també s'organitza la Trobada de Marxa Nòrdica del Vallès (veure memòria de MN).

Participants: 225 (128 al Cross dels Esquiadors + 97 a la Trobada de Marxa Nòrdica)

Distàncies del Cross: 4 i 11 km. Categories masculina i femenina en ambdues distàncies.

Distància de la Marxa Nòrdica: 5 km (no competitiu)

El **diumenge 19 de novembre**, un bon grapat de corredors i marxaire van omplir el Bosc de Can de Deu per participar en el 44è Cross dels Esquiadors i la 7a Trobada de Marxa Nòrdica del Vallès, una de les activitats més "clàssiques" del calendari de tardor de la UES.

Va ser una bona matinal esportiva i participants van gaudir dels diferents recorreguts. En el Cross, Enric Basallote del Club Natació Sabadell i Jèssica Codina Villaró (JAB) es van imposar en la cursa llarga (11 km) i Maria Pijoan i Pau Marqués ho van fer en la de 4km. En la Trobada de Marxa Nòrdica, els participants, com en les edicions anteriors, que van fer un recorregut no competitiu de 5 km.

La jornada va cloure amb el lliurament de premis en els diferents categories del Cross que va anar a càrrec de Laura Reyes, regidora d'Esports de l'Ajuntament de Sabadell i Josep Maria Manyosa, president de la UES. Es va premiar als guanyadors de les diferents categories i també es va reconèixer al participant més veterà (74 anys) del Cross i a la més petita amb només 4 anys. El matí, va acabar amb el tradicional sorteig de material dels diferents patrocinadors de la prova.



# ESQUÍ DE FONTS

## RESUM DE SORTIDES

La temporada de la **SECCIÓ D'ESQUÍ DE FONTS** 2018-19 va començar amb la tradicional estada a Sant Joan de l'Erm per donar la benvinguda al 2019.

Resum de les sortides del curs 2019

27/12/18 a 01/01/19	SANT JOAN DE L'ERM – Vocal Josep Alberich – 6 inscrits
12 i 13/01 inscrits	LLANOS DEL HOSPITAL - Vocal: Salvador Berdajín /Maria Moreno – 23 inscrits
26/01/19	GUILS– Vocal Àngel Artigas – 14 inscrits
2 i 3/02/19	Participació a la 39a MARXA BERET – 4 inscrits
Del 18 al 24/02	DOLOMITES (Alps) – Vocal Salvador Berdajin – 15 inscrits
09/03/19	PLATEAU DE BEILLE– Vocal Carme Carné – 16 inscrits



# ESQUÍ DE MUNTANYA

En la temporada 2018-19 la **SECCIÓ D'ESQUÍ DE MUNTANYA**, que es va reactivar en el curs passat, compta amb un nombrós grup de socis i no socis que han participat en les diferents activitats socials que s'han organitzat. La secció s'organitza a través de grups de whatsapp.

## RESUM SORTIDES TEMPORADA 2018-19

- Nocturna a la Tossa d'Alp 19/01/19
- Tuc de Moró (Taüll) 27/01/19
- Tossa Pelada des de Tuixent 03/02/19
- Sortida al Ripollès 10/02/19
- Tavascan –Vall de Cardós 02/03/19
- Tres colls de Núria 10/03/19
- Roc de Madres 16/03/19
- Sortida a fer un Iglú 23-24/3/2019 cancel·lada
- Montardo 6-7/4/2019 ajornada
- Fontblanca (Andorra) 14/04/19
- Peric, Camporrells i Vall de Galba 27/04/19 ajornada
- Posets per Viadós 04/05/19 ajornada
- Remuñé-Literola-Paderna 11/05/19 ajornada
- Neouvielle 18/05/19
- Maladeta i Aneto 25/05/19
- Aneto amb tenda 01/06/19 cancel·lada

## Formació (també inclòs a aparat d'Escola de muntanya)

- Taller formatiu.- L'esquí, amb neu i sense 29/11/18
- Taller de recerca de DVA a la platja del Bogatell 10/11/18
- Escola de muntanya.- Curs d'esquí de muntanya. Nivell 0 + 1 07/01/19
- Escola de muntanya.- Curs d'esquí de muntanya. Nivell 0 + 1 12/01/19
- Escola de muntanya.- Curs d'esquí de muntanya. Nivell 0 + 1 26/01/19
- Formació.- Curs de seguretat en terreny d'allaus (STA1) amb l'ACNA 09-10/02/2019
- Curs de descens en neus no tractades a Baqueira 16-17/2/2019

## Conferències

- Presentació estudi: *Variabilitat de la freqüència cardíaca en esquiadors de muntanya d'elit i subelit* 17/06/19

## Activitats dels socis

- Travessa Silvretta a Àustria 28/3 a 3/4/2019
- Esquí de muntanya a Noruega: Lofoten 10 al 17/3/19





# FAMÍLIES

## Resum de sortides de la **SECCIÓ FAMÍLIES**

### Gener

27/01/2019 BLANES KM0, sortida amb 35 participants

### Febrer

03/02/2019 SANT SADURNÍ A GALLIFA, sortida amb 19 participants

17/02/2019 MONTSERRAT REGIÓ D'AGULLES, sortida amb 38 participants

### Març

31/03/2019 LA GARROTXA SANTA MAGDALENA, sortida amb 9 participants

### Abril

28/04/2019 SENDER DE L'HOSTALET, sortida amb 21 participants

### Maig

19/05/2019 MATINAL DESCOBERTA MELLARENGUES, sortida amb 18 participants

26/05/2019 ERMITES DEL BERGUEDÀ MERIDIONAL, sortida amb 7 participants

### Juny

09/06/2019 VOLTA AL MALANYEU, sortida amb 12 participants

30/06/2019 PUIGMAL, sortida amb 9 participants

### Setembre

28/09/2019 CAP DE SETMANA A LA CERDANYA, sortida amb 19 participants

### Octubre

27/10/2019 PEL RODAL DE SABADELL AMB BICI, sortida amb 28 participants

### Novembre

24/11/2019 TAGAMANENT, sortida amb 12 participants



# FOTO - VÍDEO

## SECCIÓ DE FOTOGRAFIA i VÍDEO

### GRUP DE VÍDEO

Com a fet destacat de l'any pel grup, però també per l'Entitat, l'estrena del **nou equipament de projecció de vídeo** a la Sala d'actes, el mes d'abril.

Exposem tot seguit, un petita estadística de **LES NOSTRES ACTIVITATS**:

- 35 trobades del grup (organitzatives i vídeo-tertúlia).
- 5 sortides del grup a sessions i concursos d'altri.
- 11 Sessions públiques a la Sala d'actes.
- 390 espectadors en les nostres sessions.
- 2 Sessions als Cinemes Imperial dels Premis Miquel Fàbregues organitzades conjuntament amb el Cineclub Sabadell (45 espectadors).
- Organització de dos concursos a la seu de l'Entitat: El 7è Concurs social i la 13ª edició dels Premis Miquel Fàbregues de reportatges i documentals.
- Col·laboració amb la Secció d'Història en 8 sessions de "Vídeos amb història" amb pel·lícules de membres del grup
- Col·laboració amb la Secció d'Història a la realització del Vídeo dels presidents de la UES.

### ESMENT DELS PROGRAMES DE SESSION PÚBLIQUES I VEREDICTES DELS CONCURSOS

#### 1ª Sessió-Estrena del documental *Espriu cantat* del consoci Josep Rota (24-1-2019)

La segona sessió programada pel 21 de febrer, es va haver de suspendre per coincidència amb la vaga general.

#### 3ª Sessió- Pel·lícules de viatges del consoci Josep Rota (21-3-2019)

- *Croàcia de dia i de nit* (estrena)
- *Venècia i jo*

#### 4ª, 5ª, 6ª i 7ª Sessions –13 edició Premis Miquel Fàbregues (Del 2-4 a 29-5-2019)

17 pel·lícules programades d'un total de 76 participants.

Veredicte amb nova estructura dels Premis en mencions:

- Menció artística a la narrativa cinematogràfica de *UNA HISTORIA NORMAL* d'Ernest J. Sorrentino
- Menció temàtica al documental d'àmbit cultural català a *BIDES* de Berta Cotrina
- Menció temàtica al documental biogràfic a *PATXI* d'Ezequiel Degastaldi
- Menció tècnica a la fotografia de *LONA Y VIRUTA* de Raquel Ruiz
- Menció artística al guió de *RACONS I RECORDS* de Ramon Font
- Menció temàtica al documental de viatges i Premi comarcal a *UN PAÍS DE POSTAL* de Miquel Cervera
- Menció temàtica al documental de muntanya a *BALCAN MOUNTAINS, HIMALAIASKI EP2* de Xavi Esgleas

- Menció temàtica al documental de festes i tradicions a *MARTROR* d'Antoni Viñas
- Jurat de selecció: Jordi Micó, Esteve Sabaté, Gabriel Bohigas i Josep Rota.
- Jurat del veredict: Àngela Castellví, Carme Renom, Rosa Farré, Antoni Boleda, Casimir Josep Alonso, Nando Caballero, Pere Paré i Ricard Presas.

#### **8ª Sessió- Documentals d'alta muntanya de Josep Mª Parareda (8-6-2019)**

- *El Cerví*
- *La muntanya perduda*

#### **9ª Sessió- Els pioners del cinema amateur català (20-09-2019)**

- *L'home important.* 1935 Domènec Giménez
- *La volta al mon.* 1935 Francesc Argemí
- *Gotas.* 1951 Pere Font
- *Sex* 1970 Baca i Garriga

Amb la col·laboració de Cinema i Vídeo del C.E.C.

#### **10ª Sessió – Estrena de *La Xina mil·lenària* del consoci Josep Rota (24-10-2019)**

#### **11ª Sessió – Programa representant a Espanya a la UNICA 2019 (21-11-2019)**

- *La dulce memoria* de Pedro Tomás de Esponera (Saragossa) - 2on premi
- *West child history* de Berta Còller (València)
- *Valor* de Sergio Álvarez (Madrid) - Diploma d'honor
- *Retorn al Valley* de Ramon Font (Castelldefels) - Medalla de bronze
- *Oh l'amour!* de Gerardo de la Fuente (Àvila)
- *Tahrib* de Gerard Vidal-Cortes (Terrassa) - Plata, millor pel·lícula d'escola
- *Cocodrilo* de Gorge Yúdice (Barcelona) - Medalla de plata

Premi al Programa nacional mes interessant

Amb la col·laboració de Cinema i Vídeo del C.E.C.

#### **12ª Sessió- 7è Concurs social de vídeo (15-12-2019)**

- *Caesar Augusta* Ricard Bernat **2on premi**
- *Ciutat de fusta* Miquel Cervera **1er premi**
- *Coves de Can Riera* Lluís Fernández
- *El congost de Mont-rebei* Josep Rota
- *La Xina d'avui* Josep Rota
- *Montserrat, l'escala drete* Lluís Fernàndez
- *Pézenas, art i història* Antoni Viñas
- *Transpir 2018/2019* Àngel Artigas **3er premi**

Votació popular.

# HISTÒRIA

## RESUM DE LES ACTIVITATS DE LA SECCIÓ D'HISTÒRIA DEL 2019

### SORTIDES

Del cicle iniciat fa sis anys, conjuntament amb els *Amics de l'Art Romànic de Sabadell*, amb el títol de *Romànic per a excursionistes*, les sortides fetes han estat: El Papiol: castell. La Salut i el Puig Madrona. Han preparat la sortida Lluís Fernández. Vocal Marcel·lí Garriga.

Des de fa 22 anys organitzem pels volts de Nadal una matinal a Barcelona o rodalia i de fa ja un grapat d'anys ho fem conjuntament amb els *Amics de l'Art Romànic de Sabadell*. Aquest any hem visitat la Catedral de Barcelona. Ens ha fet de guia Mn Robert Baró, sabadellenc conegut de molts de nosaltres, que és canonge de la Catedral. En foren vocals, Marcel·lí Garriga i Lluís Fernández.

### PROJECCIONS: Vídeos amb Història

La filmoteca de la UES ha anat creixent. La major part de les donacions que ens han arribat han estat de vídeos que s'han projectat a la sala d'actes de l'entitat. La relació d'aquestes projeccions és la següent:

**Gener, 3:** *El misteri de l'Everest. A la recerca de Mallory i Irvine. Expedició de recerca del 1996.* Documental de TV3 presentat per Araceli Segarra.

**Gener, 31:** *Inauguració del Cremallera de Montserrat*, de Jordi Solà (2003); *D'esquena al mar... terra endins* (1988) de Josep Rota; *Arribada de la torxa olímpica a Montserrat*, de Jordi Solà; *Entre boires. El refugi Colomina* (1994). Programa actual de TV3, per Mireia Pigrau i Vicenç Tomàs.

**Febrer, 28:** *Picant pedra* (2018) d'Antoni Martí; Documental d'una fornada de calç amb el sistema tradicional.

**Març, 14:** *Cims per la llibertat. Mont Caro. Carme Forcadell* (2018) de Salvador Berdajín; *Caliu humà 1993-2017.* Crònica de 25 anys de carboners a les Gavarres, d'Antoni Martí.



CASTELL DEL PAPIOL. Excursió del 23 de febrer de 2019.

**Abril, 4:** *A l'entorn del Mont Blanc* (1996), d'Antoni Viñas; *Flama de la llengua catalana* (1995) de Francesc Bellmunt; *Serra de Guixers. Vies Germanautes i No Fraking* (2016), de Jaume Planell.

**Maig, 2:** *Ronda Vallesana 2014*, de Tomàs Mas; *Llum de Gas* (2005), d'Antoni Viñas; *Groenlàndia, la terra verda* (2015) de Josep Rota.

**Maig, 30:** *Els Càtars* (1996), de Josep Rota (1996); *Pic Alt de Xel, via esperó del silenci* (2015), de Jaume Planell; *Monument Valley* (1983), de Primari Calvet; *Taula d'orientació de la Mola*, de Lluís Fernández.

**Juny, 20:** *Nit de Lluna plena* (2002), d'Antoni Viñas; *Vietnamites* (2011) de Josep Rota; *Costa Brava. UES excursions de natura per gent gran* (2012) de Tomàs Mas; *La Llanera Trail 2016 de Dogas Produccions*; *Les agulles de Vegas* (2017) de Lluís Fernández. *La UES*, d'Isabel Fernández.

**Juliol, 11:** *El delta del Paranà* (1994), d'Antoni Viñas; *Quatre pinzellades d'Egipte* (2010) de Josep Rota; *Un tomb per la Cerdanya* (2017) i *Elna i Toluges* (2015) de Lluís Fernández.

**Setembre, 12:** *Agrupacions Professionals Narcís Giral. 1954-2004. 50 anys d'Història*, pel departament de Vídeo de les Agrupacions. 10'. *Sabadell a Timelapse films*, per DPF productions. 2017. 5' 18". *Cambas i Cruceños (Bolívia)*, per Miquel Cervera. 2013. 27'. *L'Alta Cerdanya: Angostrina, Ur, Ix, Palau de*



*Cerdanya Planès i Llo*, per Lluís Fernàndez. 2014. 14' 40". *Penjada de la senyera al campanar de Sant Feliu. Festa major de Sabadell, 2015. Timelapse*, per José Àngel Arroyos. 1' 17".

**Octubre, 3:** *Vídeos de la Colla dels Dimecres de l'OAR GRÀCIA i de la UES*, de Lluís Fernàndez.

**Octubre, 10:** *Ostia antiga*, per Miquel Cervera 2014. 18'. *Els fills del blat*, per Josep Rota 2002. 19'. *Terra i aire de Montserrat*, per la Sargantana 2015. 3' 42". *33 Ronda Vallesana 2012 (II part). Riells del Fai*, per Tomàs Mas. 10' 12". *Ballar Sardanes*, per Xavier Camariu. 2004. 5' 04". *Riera de Vallvidrera. La Rierada. Colla dels Dimecres*, per Lluís Fernàndez. 2018. 4' 44".

**Novembre, 7:** *Costa Daurada, excursions de natura per la gent gran*, per Tomàs Mas. 2012. 14' 30". *El Montpedrós i la colònia Güell*. 2018. 4' 50". *Entre el caseriu i el mar*, per Miquel Cervera. 2005. 19'. *El Charente, un riu de vida*. 2003. 12' 50"

**Desembre, 12:** *De l'home Joan Oliver, al poeta Pere Quart* per Josep Rota. 1999. 16'. *Jocs d'aigua*, per Miquel Cervera. 1999. 11'. *Sardanes a la Mola*, per Tomàs Mas. 2015. 15'. *La Creu Alta. Inauguració de la plaça de Lluís Subirana*, per Lluís Fernàndez 2019. 11'20". *La torre de Collserola*, per Lluís Fernàndez 2018. 6'15"

### REPRESENTACIONS

Un membre de la Secció d'Història, Josep M. Masagué, ha representat la nostra entitat, al Consell Rector de l'ORGANISME AUTÒNOM LOCAL DE MUSEUS i ARXIU HISTÒRIC DE SABADELL (OAMA). El suplent ha estat Marcel·lí Garriga.

Un altre membre de la Secció, Marcel·lí Garriga ha estat el representant de la UES al CONSELL DEL DISTRICTE 1er. fins a la seva dissolució.

### RÀDIO SABADELL

Dins el programa de col·laboració de la Secció d'Història de la UES amb l'emissora de Ràdio Sabadell, per tal de donar a conèixer el rodal de Sabadell, s'han elaborat i emès, per

part de Lluís Fernàndez, els "Batecs" següents: 29 *El camí de Sant Pau de Riu-sec*; 30 *Anem a la Salut*; 31 *La font de la Teula*; 32 *El torrent de Gotelles*; 33 *El mirador de Sant Nicolau*; 34 *Ribatallada*; 35 *El torrent de Ribatallada*; 36 *L'aigua de Ribatallada*; 37 *Can Maurí*; 38 *El camí ral de Manresa*; 39 *El Riu Tort*. A partir del mes d'agost no se'ns a sol·licitar més la nostra col·laboració.

## Sabadell Ahir Calendari 2020

UES, 50è aniversari de la Unió



Portada del Calendari de la UES per a l'any vinent.

### EDICIONS

CALENDARI DE LA UES. Les fotos eren de color. Potser per això s'ha augmentat una mica el número d'exemplars venuts. És el 27è número que hem publicat.

NOTES DE CAMÍ 65, *Castell del Papiol, Escletxes i Santa Eulàlia de Madrona* de Josep M. Masagué.

### ARXIU FOTOGRÀFIC

L'arxiu fotogràfic de la UES (AFUES), continua subministrant fotografies a tots aquells particular i institucions o entitats que les sol·liciten. Hem continuat la digitalització dels clixés de vidre del llegat de l'enyorat consoci Ricard Molins.

LFL, Sabadell 9 de juliol de 2021



## MARXA NÒRDICA

La **SECCIÓ DE MARXA NÒRDICA** funciona des de l'any 2007 a l'Entitat d'una forma no oficial, fent cursos, però no és fins l'any 2010 que es va constituir com a una Secció més de la Unió Excursionista Sabadell.

En un principi estava dirigida per dues persones sòcies de l'Entitat, l'Elvira Soley i l'Anna Puig, a l'any 2011 hi entraren a col·laborar tres persones més, s'ha anat oscil·lant entre 5/6 instructors i en aquest moment som nou persones que formem la secció, Manuel Barcia, Maria Marminyà, Josep Maria Manyosa, Núria Crespo, Joana Arroyo, Higiní Castells, Elisenda Campi, Leonor Valero i Anna Puig, que organitzem les sortides, tallers, cursos, i dues instructores més que ens ajuden i col·laboren en tasques de la Secció, la Mònica Gajate, i la Mònica Teixidó.

Totes les persones de la Secció hem procurat, pel nostre compte, formar-nos i obtenir la titulació adequada, per tal de poder tenir els coneixements necessaris per portar a terme la tasca d'ensenyament de la tècnica de Marxa Nòrdica a totes les persones interessades.

### **SORTIDES PROGRAMADES:**

**Diumenge, 28-10-2018. SORTIDA MENSUAL. Vall de Marfà i Molí de Brotons.**

Degut a les pluges es va haver de suspendre.

**Diumenge, 18-11-2018. 6a. TROBADA DE MARXA NÒRDICA DEL VALLÈS.**

Com cada any, la secció participa al Cros dels Esquiadors, que s'organitza al Bosc de Can Deu, a la zona de Sant Julià, fent una Trobada de M.N. del Vallès.

És un recorregut d'uns 5 quilòmetres, acabant amb un esmorzar de germanor entre tots els participants.

Inscrits un total de **118 participants** en la modalitat de Marxa Nòrdica. Tot un èxit de participació.

**Diumenge, 2-12-2018. SORTIDA MENSUAL. Vall de Marfà i Molí de Brotons.**

Un recorregut d'uns 12 quilòmetres, sortint del poble de Moià, tot per pista, apta per fer-ho en Marxa Nòrdica, per anar fins el Molí de Brotons.

Amb una participació de **49 participants**

**Dissabte, 15-12-2018. LA MARATÓ TV3.**

Marxa Nòrdica Solidària que organitza els nostres companys de **Nordicwalks de Sant Quirze del Vallès**, on la nostra Secció hi ha participat amb un gran nombre de **marxaires**.

Un recorregut d'uns 10,5 quilòmetres, amb una durada de 3 hores aproximadament. Amb una aportació mínima de 10€, i la recaptació íntegra per la Marató de TV3.

**Dimecres, 12-12-2018. SORTIDA i SOPAR Social de NADAL-2018**

Un recorregut d'uns 6 quilòmetres per la zona de Sabadell Nord, i celebrant les festes de Nadal amb un sopar conjunt amb tots els grups setmanals de Marxa Nòrdica.

Amb una participació de **25 participants**.

**Diumenge, 27-01-2019. SORTIDA MENSUAL.**

Sant Sebastià de Montmajor, Bosc de coll Monner i pic del Vent.

Un recorregut d'uns 13 quilòmetres, sortint de l'església Romànica de Sant Sebastià de Montmajor (S.XI) caminant per boscos de pins i alzines. Un desnivell de 350m. Tot per pista.

Alguns de "marxaires" 12 en total han pujat al pic del Vent, un 100 Cim.

Amb una participació de **39 participants**.

**Diumenge, 24-02-2019. SORTIDA MENSUAL.** Castell de Sentmenat.

Un recorregut de 12 quilòmetres, amb desnivells moderats +/- 250m. Des de Sentmenat, parc de la Riera, Castell, Serra de Can Palau, Sentmenat.

Amb una participació de **61 participants.**

**Diumenge, 24-03-2019. SORTIDA MENSUAL.** *“El Riuet de Coma-ruga”*

Un recorregut de 8 quilòmetres, amb desnivells de +/- 23m. Per la platja, des de Sant Vicenç de Calders tot fent marxa fins el Riuet de Coma-ruga.

Amb una participació de **38 participants.**

**Diumenge, 28-04-2019. SORTIDA MENSUAL.** *“La Calsina”* Sortida matinal.

Un recorregut d'uns 10 quilòmetres. Comencem a la casa Nova de l'Obac fins a la Calsina, per pistes i un tros per un corriol apta per fer marxa nòrdica, tindrem unes vistes magnífiques del Paller de tot l'Any, la Roca Salvatge, i passarem pel Turó Roig i retorn a la casa Nova de l'Obac.

Amb una participació de **30 participants.**

**Diumenge, 05-05-2019. 2a CAMINADA de MARXA NÒRDICA pel Rodal de Sabadell.**

La Secció de Marxa Nòrdica de la Unió Excursionista de Sabadell, organitza la 2a Caminada *“En Marxa pel Rodal”* dins del Calendari de Caminades del Circuit Català de Marxa Nòrdica, organitza la FEEC, l'itinerari ha sigut pels rodals de Sabadell, aquest any hem sortit de les pistes d'atletisme (JAS) i a transcorregut pel riu Ripoll, can Moragues, torrent de Colobriers i tornar al punt inicial. Un recorregut de 15,5 quilòmetres, amb desnivell +/- 180m. I un segon recorregut de 11 quilòmetres, amb un desnivell de +/- 100m.

Amb una participació de **89 participants.**

**Diumenge, 12-05-2019. SORTIDA MENSUAL.** *“Vall de la Budellera i Camí de les Aigües”*

Sortida matinal, desplaçament en tren dels FGC fins el Baixador de Vallvidrera. Visitarem els jardins del viver de Can Borní.

Un recorregut de 13 quilòmetres, amb desnivells de +250m. / -200m

Amb una participació de **29 participants.**

**Dissabte, 15-06-2019. SORTIDA MENSUAL.** *“De l'Armentera a l'Escala”*

Sortida cloenda de la temporada, conjuntament amb la Secció de Cultura, de tot el dia, amb itinerari que transcórrer des de l'Armentera fins a l'Escala, seguint un tram de la ruta Pirineus-Cinc Claus, un llogaret agradable, parem a Sant Martí d'Empúries, petita parada, seguim el Camí de Ronda fins a l'Escala.

Apte per a tots els nivells, amb autocar, i oberta només als practicants de Marxa Nòrdica. Un recorregut de 10,8 quilòmetres, sense desnivells, per pista plana i assolellada, entre arbres fruiters, un tram vora mar i un tram urbà.

Amb una participació de **27 participants.** –de la secció de Marxa Nòrdica-

**Divendres, 12-07-2019. CAMINADA i SOPAR CLOENDA de la TEMPORADA.**

Cada any quan arriba les vacances d'estiu fem una caminada on ens trobem tots els *“marxaires”* dels grups que sortim entre setmana, fem un petit recorregut, de 5 quilòmetres, aquest any des de les Arenes, tot seguint el riu Ripoll i visitant l'ermita de la Mare de Déu de les Arenes, per agafar gana, per acabar amb un sopar a la Masia – Restaurant “El Brunet” de Castellar del Vallés. Amb una participació de **18 participants.**

**Diumenge, 29-09-2019. SORTIDA MENSUAL.** *“Serra de l'Ataix”*

Sortida matinal, d'un recorregut de 9 quilòmetres, per la Serra de l'Ataix, Torretes i farem una visita a les Mines de Plom de Castellví de Rosanes, més conegudes com la *“Martorellense”* del Baix Llobregat, i que van ser tancades l'any 1962 a conseqüència dels aiguats.

Amb desnivells moderats +/- 140 metres.

Amb una participació de **29 participants**.

**Diumenge, 27-10-2019. SORTIDA MENSUAL. “Bosc de la Torre Marimon”**

Sortida matinal, d'un recorregut circular d'uns 9 quilòmetres pel bosc que envolta la Torre Marimon, situada al terme municipal de Caldes de Montbui. La finca Torre Marimon té una extensió de 115 ha, de les quals 60 són de bosc, 50 de conreus i les restants estan ocupades per edificis i camins. Les persones que treballen a la finca estan dedicades als serveis de manteniment del complex arquitectònic i de l'entorn, als conreus agrícoles, als treballs silvícoles i a la ramaderia de la finca, així com a la producció d'arbres destinats, fonamentalment, a vies i recintes públics i al suport a les pràctiques agropequàries de l'Escola Superior d'Agricultura de Barcelona.

Amb una participació de **23 participants**

**Diumenge, 17-11-2019. 7a. TROBADA DE MARXA NÒRDICA DEL VALLÈS.**

Com cada any, la secció participa al Cros dels Esquiadors, que s'organitza al Bosc de Can Deu, a la zona de Sant Julià, fent una Trobada de M.N. del Vallès.

És un recorregut d'uns 5 quilòmetres, acabant amb un esmorzar de germanor entre tots els participants.

Inscrits un total de **94 participants** en la modalitat de Marxa Nòrdica. Tot un èxit de participació.

**Diumenge, 22-12-2019. SORTIDA NADAL-2019.**

Ens desplaçem amb el tren de la FGC des de l'estació de Bellaterra, cap a la Universitat Autònoma de Barcelona, cap a les columnes de la UAB, i castell de Sant Marçal. I a l'acabar la caminada donarem la benvinguda a les Festes de Nadal fent tots plegats el vermut.

És un recorregut de 10 quilòmetres amb uns desnivells de +/- 150 metres.

Amb una participació de **36 participants**

**Diumenge, 29-12-2019. SORTIDA CAP D'ANY**

Acomiadem l'Any amb una sortida fem una caminada cap el Puig de la Balma, la Teuleria, el Castellot, coll de la Creueta, la plaça del Llop i collet Roig, amb una visita opcional al poble de Mura per admirar els *“Tions de Mura”*

És un recorregut de 8 quilòmetres, amb desnivells moderats de +/- 250 metres.

Amb una participació de **38 participants**

**Sortides de “MARXA a la FRESCA”**

Acabem la temporada de sortides en el mes de juny, però durant els mesos de juliol i agost hem continuat fent sortides de Marxa Nòrdica, continuant la iniciativa del Manolo Barcia, instructor de la Secció., que ha tingut una molt bona collida per part dels nostres “marxaires” habituals, ja que la participació ha estat molt alta, entre 30/55 persones.

Les caminades s'han fet sortint a partir de les 7 de la tarda i es finalitzaven sobre les 12 de la nit, i per tant, les caminades han sigut amb sopar que portaven cadascun o alguna cosa per picar.

**Dimecres, 17-07-2019** - Les comencem al Parc Catalunya, punt de trobada a l'Observatori. De 20:30h a 22:30h.

**Divendres, 02-08-2019** - Serra de l'Obac. Font de la Pola, Alzina del Salari, coll de Tres Creus. Un recorregut de 5 quilòmetres, desnivell +/- 270m.

**Divendres, 09-08-2019** - Badalona. Pont del Petroli. Un recorregut de 5 quilòmetres per la platja, amb bany inclòs.

**Dimecres, 21-08-2019** - Parc Catalunya. De les 20:30 a les 22:30h



**Divendres, 23-08-2019** - Sant Llorenç Savall, Can Cadafalch, Puig de la Creu, Castellar del Vallès. Recorregut de 14 quilòmetres, desnivell +210/-370m.

**Dimecres, 28-08-2019** - Parc Catalunya. De les 20:30 a les 22:30h.

**Divendres, 30-08-2019** - Mirador dels avions. Platja del Prat, al costat del Parc Natural del Delta del Llobregat. Recorregut de 3 quilòmetres anada i 3 quilòmetres de tornada, amb bany inclòs.

**Dimecres, 04-09-2019** - Parc Catalunya. De les 20:30 a les 22:30h.

**Dilluns, 16-09-2019** - Caminada per la zona Nord de Sabadell, concretament sortim del carrer Zuric per anar cap a la zona de Can Llonch.

**Dimecres, 18-09-2019** - Darrera caminada de “**Marxa a la Fresca**” per la zona Nord de Sabadell, per anar cap a la zona de Can Llonch.

### **ACTIVITATS: CURSOS, TALLERS**

#### **CURSOS BÀSICS D'INICIACIÓ**

L'any 2019 ha estat un any on s'ha incrementat, notablement, les persones interessades a conèixer l'activitat de Marxa Nòrdica, persones foranies, que ha portat a que coneguessis la nostra entitat i que moltes d'elles es fessin socis/es per poder participar en els nostres grups setmanals.

Hem fet durant aquest any: **6 Cursos Bàsics de Marxa Nòrdica amb un total de 124 cursetistes.**

#### **En el mes de gener de 2019 s'organitza el : “XXIè Curs Bàsic d'Iniciació a la Marxa Nòrdica”**

Cap de setmana del **12 i 13 de gener**, dos matins de 4 hores, una durada de 8 hores: Teòrica 2h + pràctica 6 hores.

Amb un total de **27 cursetistes.**

El curs l'imparteixen sòcies de l'Entitat, Instructors titulades per FENWA i INWA.

#### **En el mes de març de 2019 s'organitza el : “XXIIè Curs Bàsic d'Iniciació a la Marxa Nòrdica”**

Cap de setmana del **2 i 3 de març**, dos matins de 4 hores, una durada de 8 hores: Teòrica 2h + pràctica 6 hores.

Amb un total de **15 cursetistes.**

El curs l'imparteixen sòcies de l'Entitat, Instructors titulades per FENWA i INWA.

#### **En el mes d'abril de 2019 s'organitza el : “XXIIIè Curs Bàsic d'Iniciació a la Marxa Nòrdica”**

Cap de setmana del **6 i 7 d'abril**, dos matins de 4 hores, una durada de 8 hores: Teòrica 2h + pràctica 6 hores.

Amb un total de **21 cursetistes.**

El curs l'imparteixen sòcies de l'Entitat, Instructors titulades per FENWA i INWA.

#### **En el mes de juny de 2019 s'organitza el : “XXIVè Curs Bàsic d'Iniciació a la Marxa Nòrdica”**

Cap de setmana del **29 i 30 de juny**, dos matins de 4 hores, una durada de 8 hores: Teòrica 2h + pràctica 6 hores.

Amb un total de **16 cursetistes.**

El curs l'imparteixen sòcies de l'Entitat, Instructors titulades per FENWA i INWA.

#### **En el mes d'octubre de 2019 s'organitza el : “XXVè Curs Bàsic d'Iniciació a la Marxa Nòrdica”**

Cap de setmana del **26 i 27 d'octubre**, dos matins de 4 hores, una durada de 8 hores: Teòrica 2h + pràctica 6 hores.

Amb un total de **24 cursetistes**.

El curs l'imparteixen sòcies de l'Entitat, Instructors titulades per FENWA i INWA.

### **En el mes de desembre de 2019 s'organitza el : “XXVIè Curs Bàsic d'Iniciació a la Marxa Nòrdica”**

Cap de setmana **del 14 i 15 de desembre** , dos matins de 4 hores, una durada de 8 hores: Teòrica 2h + pràctica 6 hores.

Amb un total de **21 cursetistes**.

El curs l'imparteixen sòcies de l'Entitat, Instructors titulades per FENWA i INWA.

### **TALLERS**

**GENER**, els dies 18, 20, 25 i 26 s'ha fet un “Taller d'Iniciació a l'Orientació” per conèixer el Rodal, Interpretar mapes i buscar punts de referència.

Ha constat de 2 classes teòriques (18 i 25-01, de 19:30h a 21:15h)

I 2 sortides de pràctiques (20 i 26-01, de les 9h a 13h)

Impartit el taller en Manuel Barcia, instructor INWA i tècnic de Senders de la nostra Entitat.

**MARÇ i ABRIL**, Els divendres 1, 8, 15, 22, 29 de març i 5 d'abril. S'ha fet un Taller de Planificació Assistida per ordinador, d'Itineraris per Marxa Nòrdica.

Amb la intenció de donar continuïtat al taller d'Orientació per activitats de Marxa Nòrdica, Aquest nou taller té l'objectiu de ensenyar a planificar itineraris amb tecnologies digitals i assistit amb ordinador, a la vegada que començarem a utilitzar eines de geolocalització com el mòbil i el GPS.

Impartit pel Manuel Barcia.

### **PARTICIPACIONS A :**

**Dissabte, 19-01-2019. “Bateig de Marxa Nòrdica”** Els instructors de la Secció a petició de l'Ajuntament de Sabadell, fem un bateig de Marxa Nòrdica, una activitat trimestral, oberta i gratuïta pels usuaris i usuàries de les activitats físiques del Pavelló de Can Balsach.

### **Diumenge, 17-03-2019. “Bateig de Marxa Nòrdica”**

Vam col·laborar amb l'Associació d'Entitats Excursionistes, del Barcelonès, en la caminada que es va celebrar a Barcelona dins el programa mensual de BARNATRESC, per divulgar la pràctica de la Marxa Nòrdica.

Vam participar-hi un total de 4 instructors de la Secció, 2 instructor col·laboradors de Terrassa i 2 voluntaris de la nostra secció, on cada instructor tenia entre 10 i 15 persones.

### **Dissabte i diumenge, 30 i 31-03-2019.**

Un cap de setmana intens, 15 persones entre instructors i marxaries de la UES, participem a la **“VI Marxa Nòrdica Solidària”** en benefici a la Fundació Oncolliga de Girona, i la **“I Copa del Món de Marxa Nòrdica”** organitzada juntament amb la Federació Nordic Walking Original (ONWF) sent la primera prova de la Copa del Món de Marxa Nòrdica del 2019, disputada a Girona.

Del nostre grup, tres van fer pòdium en les diferents categories. Manuel Barcia, Núria Crespo i Maria Marminyà, la resta del grup vam participar a les diferents caminades.

### **Divendres, dissabte i diumenge, 7,8 i 9 de juny de 2019.**

Un any més, dos instructors de la Secció imparteixen un Curs Bàsic d'Iniciació a l'Associació d'Entitats Excursionistes del Barcelonès, el Manuel Barcia i la Maria Marminyà.

**Dissabte, 20-07-2019. "Caminada de la Llum"**

Organitzem la Caminada nocturna solidària, acte a benefici de la Fundació Vicente Ferrer, sent el punt de Sortida, la plaça de la Sardana i el recorregut pel riu Ripoll.

**Amb una gran participació, 263 persones.**

**Diumenge, 29-09-2019. La Diputació de Barcelona**

Per segon any consecutiu els organitzadors de la Festa pels treballadors de la Diputació contacten amb la Secció per fer el Tastet de Marxa Nòrdica per tots els participants a la caminada i donar a conèixer la Marxa Nòrdica.

S'han desplaçat a la Torre Marimon de Caldes de Montbui, tres instructores –Manuel Barcia, Joana Arroyo, Higini Castells, per donar a conèixer aquesta activitat a més de 100 persones.

**Divendres i dissabte, 4 i 5-10-2019.**

I tornen a demanar-nos que fem un Curs Bàsic d'Iniciació per la **Secció Excursionista del Foment Martinenc de Barcelona**, i dos instructors de la Secció són els qui imparteixen el curs, el Manuel Barcia i la Maria Marminyà.

**Diumenge, 06-10-2019. "40è Ronda Vallesana"**

Aquesta edició, de la Ronda, la secció hi ha participat amb una bona representació, 26 marxaries.

**Diumenge, 13-10-2019. "Escleromarxa"**

La secció de Marxa Nòrdica ha col·laborat amb la **"Asociación Española de la Esclerodermia"** en una caminada organitzada dins de les activitats de la Marató de TV3, dedicada a les malalties minoritàries.

Un recorregut d'uns 6 quilòmetres per l'Espai Natural de Gallecs, amb una participació de 216 persones.

**Dilluns, 14-10-2019. "Tastet de Marxa Nòrdica"**

Sol·licitat per l'Espai de Dones de Sabadell, dos instructores, l'Elisenda Campí i l'Anna Puig, fem un tastet de Marxa Nòrdica, de tres hores, per donar a conèixer aquesta activitat. Hi han participat 14 persones.

**CAMINADES CIRCUIT CATALÀ de MARXA NÒRDICA**

**Diumenge, 05-05-2019. 2a Caminada: "En Marxa pel Rodal"**

Per segon any organitzem la caminada inscrita en el programa del Circuit Català de Marxa Nòrdica-FEEC.

Aquest any hem variat el circuit, la sortida l'hem fet des de les pistes d'atletisme i hem marcat dos recorreguts.

15,5 quilòmetres amb un desnivell de +/- 180 metres

11 quilòmetres amb un desnivell de +/- 100 metres

Amb una participació de **92 inscrits.**

**ACTIVITATS SETMANALS**

**ANIMA'T ! Cada dia sortim.**

Tots els practicants de Marxa Nòrdica podeu anar a tots els grups setmanals, **sempre i quan s'adeqüi al vostre nivell de tècnica i forma física.**

Són sortides sempre guiades per un o dos instructors/es.

**És obligatori, per participar a les nostres activitats, tenir l'assegurança de la FEEC.**

## **HORARIS:**

### **DILLUNS**

Matí: **GRUP PER TREBALLAR EL MILLORAMENT DE LA TÈCNICA.**

Horari: de 2/4 de 10 a 11

Lloc de trobada: Parc Catalunya – a la part de l'Observatori

Responsable: Núria Crespo

Tarda: **GRUP PER TREBALLAR EL MILLORAMENT DE LA TÈCNICA.**

Horari: de 6 a 8 de la tarda (canviem horari segons època)

Lloc de trobada: Parc Catalunya

### **Portar frontal a l'hivern**

Responsable: Manolo Barcia

### **DIMARTS**

Matí: **GRUP PER TREBALLAR EL MILLORAMENT DE LA TÈCNICA.**

Horari: de 2/4 de 10 a 11h.

Lloc de trobada: Parc Catalunya - a la part de l'Observatori.

Responsable: Joana Arroyo

Tarda:

Horari: de 2/4 de 6 a 2/4 de 8 de la tarda (hem canviat l'horari)

Lloc de trobada: La Capella (Parc de Can Gambús)

### **Portar frontal a l'hivern**

Responsable: Maria Marminyà

### **DIMECRES**

Matí: **GRUP PER TREBALLAR EL MILLORAMENT DE LA TÈCNICA.**

Horari: de 9 a 11h. Pel riu Ripoll

Lloc de trobada: c/Covadonga, 363

Responsable: Anna Puig

Tarda:

Horari: de 6 a 8 de la tarda (canviem horari segons època)

Lloc de trobada: Aparcament del c/ Zuric (barri de Can Llong)

### **Portar frontal a l'hivern**

Responsable: Manolo Barcia

### **DIJOUS**

Matí: **GRUP PER TREBALLAR EL MILLORAMENT DE LA TÈCNICA.**

Horari: de 2/4 de 10 a les 12 del matí pel Ripoll

Lloc de trobada: A la FARMÀCIA que hi ha a Tres Creus, cantonada Covadonga.

Responsable: Higini Castells

Tarda:

Horari: de 6 a 8 de la tarda (canviem horari segons època)

Lloc de trobada: Parc Central (Zona Sud). Aparcament edifici gremi d'instal.ladors.

### **Portar frontal a l'hivern**

Responsable: Maria Marminyà

### **DIVENDRES**

Matí: **GRUP MÉS DINÀMIC. Una hora intensiva (No recomanable a principiants)**

Horari: 9 a 10h

Lloc de trobada: Final del carrer Quevedo/i començament baixada de la Cobertera

Responsable: Elisenda Campi.

Tarda:

Horari: de 6 a 8 de la tarda (canvi horari segons època)

Lloc de Trobada: Torre de l'aigua

**Portar frontal a l'hivern**

Responsable: Josep Maria Manyosa.





# MUNTANYA

## **PRESENTACIÓ**

La Secció de Muntanya organitza un seguit d'activitats relacionades amb la muntanya, específicament, excursions, travesses, vies ferrades,...sempre promovent el màxim de participació, la seguretat i l'assessorament en les activitats programades.

A més de les activitats pròpies (vegeu el punt 3), també participa activament en altres activitats organitzades per altres seccions de la UES. En aquest cas, volem destacar la participació en la Llanera, el Cross dels Esquiadors, la Caminada de la Llum i les Sardanes a la Mola.

En aquest any també volem destacar la participació a la Regeneració de la Flama de la Llengua, organitzant el tram entre Moià i Manresa.

I, com cada any, especial menció mereix l'organització de la 40a edició de la Ronda Vallesana i la Regeneració de la Flama del Canigó.

Finalment, destaquem l'organització de la tradicional Portada del Pessebre, enguany al Santuari del Lord, amb una participació de 68 excursionistes.

El 19 de desembre va tenir lloc la també tradicional Festa de Nadal que va comptar amb la presència del President de la entitat, Josep M. Manyosa, i en la qual es va rendir un homenatge al company Ramon Pineda pels seus anys de dedicació a la Secció i a l'Entitat.

## **DADES ESTADÍSTIQUES**

Les activitats organitzades per la Secció de Muntanya es poden resumir en les dades següents:

Sortides organitzades per la Secció de Muntanya: 20

Nombre de vocals: 13

Classificació de les sortides segons la dificultat:

- Baixa: 4
- Mitjana: 11
- Alta: 5

## **RESUM DE PARTICIPACIÓ**

- Total participació: 394
- Mitja: 21
- Participants únics: 126

Sortida amb més participació:

Portada del pessebre, 6

Sortida amb menys participació: Circs dels Engorgs, 6

## CALENDARI D'ACTIVITATS

Data	Activitat	Participants
12/01/2019	Volta pel parc de Sant Llorenç del Munt	30
26/01/2019	Pic de Bastiments i Pic de l'Infern des de Vallter 2000	13
9/02/2019	Circuit llacs dels Engorgs des de Meranges	6
22/02/2019	Regeneració de la Flama de la Llengua: Moià – Manresa	16
23/02/2019	Costabona des de Vallter 2000	9
9/03/2019	Tossa de Tivissa (100 cims)	21
30/03/2019	Circuit Gallina Pelada	13
6/04/2019	Circuit 15 ermites de Montserrat	19
4 i 5/05/2019	Cap de setmana als Ports de Beseit	23
18/05/2019	La Roca de la Creu (Ribes de Freser)	32
15/06/2019	Canals al Cadí (Cristall i Baridana)	15
22 i 23/06/2019	Regeneració de la Flama del Canigó	8
29 i 30/06/2019	Ascensió al Rhule (2783m) per la vall de Juclar (Andorra)	29
13 i 14/07/2019	Cap de setmana dels 3000 a la Vall d'Ordesa	14
15/09/2019	Sardanes a la Mola. Ascensió per canals al cim de la Mola	10
21 i 22/09/2019	Pic Rodó de Canalbona (3004m)	Anul·lada
6/10/2019	40a Ronda Vallesana	
19/10/2019	Les Crestes de la Seda i el Cavall Bernat (Llaberia)	21
11/11/2019	Serra del Montsant	20
30/11/2019	Puigsacalm per Joanetes	27
14/12/2019	Portada del Pessebre	68
19/12/2019	Festa de Nadal a la UES	

## **DIFUSIÓ**

La secció de Muntanya, entenent que per aconseguir els seus objectius havia de millorar la difusió de les activitats, ha posat en marxa una sèrie de canals per apropar la secció a tots els socis i simpatitzats de la UES i a les persones que tinguin interès en participar en les excursions de muntanya. Resumim breument els canals que utilitza:

### **a) Calendari d'activitats de la secció i pàgina de la secció de muntanya a la web de l'entitat.**

La secció publica anualment un calendari d'activitats que inclou tota la informació bàsica de les activitats reglades de la secció. Aquest calendari es pot demanar a la consergeria de l'entitat i també és accessible a l'adreça <https://ues.cat/wp-content/uploads/2018/03/Programa2020.png>

A més, a la secció de Muntanya de la web de l'entitat (<https://ues.cat/muntanya/>) podeu trobar tota la informació sobre les activitats, sortides, resums,...

#### **b) Subscripcions al blog de la secció de Muntanya.**

D'acord amb la normativa europea de protecció de dades, reglament (UE) 2016/679 del Parlament Europeu i del Consell de 27 d'abril de 2016 (RGPD), no ens és possible enviar correus electrònics per informar de les activitats sense el consentiment previ dels interessats. Aquesta restricció ens ha obligat a fer una campanya de subscripcions al blog de la secció de muntanya. Fins el 20 de febrer de 2020, 62 persones s'havien subscrit al blog de la secció.

#### **c) Missatgeria instantània: Whatsapp**

Whatsapp és el programa de missatgeria instantània més popular entre tots els usuaris de telefonia mòbil i s'ha convertit en el mitjà més directe de difusió de la informació de la secció. Fins el febrer de 2020 el grup està format per 92 membres i administrat pel president de la secció, Enric Malvesí.

#### **d) Xarxes socials: Facebook, Instagram i Flickr**

També hem endegat accions per estar presents a les xarxes socials. Concretament, es pot consultar informació de la secció a Facebook (SECCIÓ MUNTANYA UES) amb 62 membres, a Instagram (ues\_muntanya) amb 221 seguidors, i els àlbums de fotos de la secció es poden consultar a Flickr (Secció Muntanya – UES).

#### **e) Apps Android**

Finalment, també hem endegat un nou canal d'informació a través de dues app (Programa i Activitats) per fer arribar la informació a través del mòbil. La primera app, Programa, va adreçada a tothom i dona informació del calendari d'activitats i inclou enllaços a tots els altres canals d'informació. La segona app, Activitats, va adreçada als vocals de la secció per ajudar-los a redactar la fitxa de la sortida de la qual en són responsables. En la versió actual, només funcionen en dispositius Android.

# NATURA

## CICLE D'EXCURSIONS PER A CONÈIXER LA NATURA

Amb un total de 34 excursions, i per 32è any consecutiu, hem dut endavant el Cicle d'excursions per a conèixer la natura, corresponent als mesos de gener-desembre 2019 .

S'han programat una gran diversitat d'excursions, amb centres d'interès sobre flora, fauna, història, mineralogia, geologia, biologia, ecologia, ornitologia, geografia, etc. Gairebé sempre s'ha comptat amb l'acompanyament d'un guia naturalista expert o membres dels grups d'estudi i defensa de la natura de cada zona visitada. I en alguna ocasió s'ha acompanyat l'excursió de una conferència prèvia explicativa. S'han realitzat excursions matinals, de tot el dia (dissabte o diumenge) i de cap de setmana. S'han dut a terme excursions de muntanya mitjana, alta muntanya, i a tocar de mar, que desplegaven una gran varietat de paisatges.

*12 de gener del 2019*

Matinal per la Via Verda i la rodelia de Bellaterra cap a Sant Quirze del Vallès.

*27 de gener del 2019*

Visita guiada al **Museu de les Aigües de Cornellà** i a la **Planta Potabilitzadora de Sant Joan Despí** (Baix Llobregat).

*9 de febrer del 2019*

Visita guiada de la presa i central hidroelèctrica de Canelles (la Noguera Ribagorçana), i a la Cova Negra, per a conèixer l'evolució geològica del Montsec. Amb el guiatge d'**Os Aventura, Centre d'Interpretació de l'Energia i Geologia**, d'Os de Balaguer.

*23 de febrer del 2019*

Excursió sorpresa, al parc natural de les Muntanyes de Prades.

*2 de març del 2019*

Matinal pel rodal de Sant Llorenç Savall, tot descobrint l'arquitectura de la pedra seca amb

**Jordi Guillemot**, del **Grup de Pedra Seca Ballestar** de Sant Llorenç Savall.

*9 de març del 2019*

Excursió a la teixeda de Cosp, el bosc més vell de Catalunya, a la serra de Cardó (Baix Ebre), amb el guiatge de **Josep Maria Escoda**, de **l'Agrupació Excursionista la Picossa de Móra d'Ebre**. Excursió inclosa dins el cicle "*Els teixos, arbres llegendaris en perill*".

*16 de març del 2019*

Excursió a la serra de l'Obac per a descobrir un dels tresors naturalístics del parc natural de Sant Llorenç del Munt: el teix mil-lenari de l'Obac. Amb la col·laboració de **Quim Solbes** i **Gabriel Marquès**, del **Centre Excursionista de Mura**. Excursió inclosa dins el cicle "*Els teixos, arbres llegendaris en perill*".

*30 de març del 2019*

Itinerari naturalístic primaveral entre Castellbell i Marganell, pels límits del parc natural de Montserrat.

*6 d'abril del 2019*

Original itinerari al Parc Natural dels Aiguamolls de l'Empordà, que ens permeté sentir el cant dels ocells i gaudir de la música simfònica que aquest cant va inspirar a molts compositors. Amb la col·laboració de **Sant Quirze del Vallès Natura**.

*27 d'abril del 2019*

Excursió a la serra de Bufadors, al Vidranès d'Osona.

*5 de maig del 2019*

Excursió pel parc natural de Sant Llorenç del Munt en homenatge a la **Colla de Sabadell**, en l'any del seu Centenari, amb una matinal que comença i acaba al Marquet de les Roques, residència estiuenca de la família de l'escriptor Joan Oliver (Pere Quart), un dels membres més destacats de la Colla.

*11, 12 13 de maig del 2019*

Sortida de tres dies a la Fenolheda (Occitània), a la vall de l'Adasig, una comarca barrejada de cultures catalana i occitana, i un patrimoni natural extraordinari.

*18 de maig del 2019*

litinerari circular pels cingles de Vilanova de Sau, emmarcats dins l'Espai Natural de les Guillerries-Savassona (Osona). Visita de la **Casa Museu Verdager**, a Folgueroles.

*25 de maig del 2019*

Excursió al parc natural del Cadí-Moixeró, a la cara nord, de Cava a Querforadat i Ansovell.

*1 de juny del 2019*

Itinerari circular a Montornès de Segarra, per a conèixer el paisatge segarrenc en mosaic. Amb la col·laboració de **Daniel Espejo** i **Esther Misut**, de **Sikarra Nostra**, i de **Josep Mercadé**, d'**Art Sant Guim Vell**.

*8 de juny del 2019*

Excursió a l'espai natural de la Serra de Milany, al Ripollès i Osona, per a conèixer les interessants balnes habitades des de l'antiguitat per l'ésser humà. Amb la col·laboració i guiatge de **Quim Puig**, historiador.

*15 de juny del 2019*

Excursió nocturna pel rodal de Sabadell, aprofitant la lluna plena i caminant en silenci.

*6 de juliol del 2019*

Ruta pel parc natural del Cap de Creus, a la petita península rocosa del Cap Norfeu.

*13 de juliol del 2019*

Excursió al Pirineu de la Cerdanya, a les gorges del Segre, per a estudiar la flora de l'alta muntanya. Amb el guiatge d'**Àngel M Hernández Cardona**, autor del llibre "*Flora del Pirineu*".

*21 de setembre del 2019*

Excursió pel Lluçanès, seguint l'antic camí ramader per on transitaven els ramats fent transhumància.

*28 i 29 de setembre del 2019 i diumenge*

Cap de setmana al Pallars Sobirà, amb excursions a la Mata de València i als estanys de Gerber, a l'Alt Àneu. El bosc de la Mata de València és una de les avetoses més grans i extenses del Pirineu, un dels ecosistemes forestals més ben conservats i rics de fauna de Catalunya.

*12 d'octubre del 2019*

Itinerari naturalístic per a descobrir la Reserva Natural de Fauna Salvatge de Sebes i Meandre de Flix, a les Terres de l'Ebre, amb el guiatge del **Grup de Natura Freixe**, de Flix.

*26 d'octubre del 2019*

Excursió al cor de l'Espai Natural de les Guillerries-Savassona (Osona).

*9 de novembre del 2019*

Travessa de Sant Marçal a les Agudes i el Turó de l'Home, al massís del Montseny, per a gaudir de l'excel·lent avetosa del Montseny, la més meridional d'Europa.

*16 de novembre del 2019*

Itinerari a l'espai natural del meandre de Castellbell i el Vilar, zona humida protegida del riu Llobregat.

*23 de novembre del 2019*

Excursió al parc natural del Montsant, a la regió de Cavaloça i Cabacés.

*1 de desembre del 2019*

Participació en la Jornada Alegre de Neteja a la serra de Galliners, organitzada per **Sant Quirze del Vallès Natura**, en el marc de la jornada popular que té lloc arreu d'Europa (Let's clean up Europe!), per a conscienciar sobre la quantitat de residus que llencem a la natura.

*15 de desembre del 2019*

Matinal al rodal de Sabadell per a gaudir del patrimoni i la riquesa natural de l'Espai Agroforestal de Llevant, el corredor ecològic situat al bell mig del Vallès.



## ACTIVITATS PEDAGÒGIQUES

De març a juny i de setembre a desembre de 2019.

### **Itineraris pel rodal de Sabadell**

Dins del marc del contracte per al monitoratge i desenvolupament dels itineraris de medi rural dins el programa Ciutat i Escola pel curs escolar 2018-2019 i 2019-2020, els monitors de la Secció Natura han realitzat el monitoratge de quatre itineraris pedagògics diferents pel rodal de Sabadell per als centres educatius de Sabadell: 1) Torrent de Colobrers – riu Ripoll; 2) Geologia del Ripoll; 3) El Bosc de la Salut; i 4) El rodal ben net. L'oferta d'itineraris s'ha concretat en una oferta de tres itineraris per setmana (a realitzar els dimecres, dijous i divendres) amb un monitor per itinerari (en els quatre primers itineraris) i dos monitors en el cas de "El bosc de la Salut", per tal de garantir la qualitat pedagògica de l'activitat (adreçada a infants de P4-P5-1r i 2n d'EP).

També s'han dut a terme unes jornades familiars de neteja alegre a la Serra de Galliners, en col·laboració amb Sant Quirze Natura.

8 de setembre, diumenge

### **Itinerari de Festa Major pel Rodal de Sabadell**

Es tracta d'un itinerari de descoberta del rodal de Sabadell concebut per a la ciutadania que no està acostumada a passejar per l'entorn agroforestal de la ciutat. L'itinerari passa pel riu Ripoll, torrent de Colobrers, ermita de Togores i santuari de la Salut. Amb el guiatge de monitors de la Secció Natura

L'apartat de visites i itineraris de la Festa Major, organitzades per donar a conèixer als ciutadans i ciutadanes els elements i espais més representatius de Sabadell, inclou també una proposta per a conèixer el rodal, concretament una visita guiada a la Salut, Togores i el torrent de Colobrers.

De gener a desembre de 2019

### **Itineraris per a famílies pel rodal de Sabadell (programa Tàndem)**

Realització de quatre itineraris de descoberta dels valors naturals, històrics i culturals del rodal de Sabadell, adreçats a les famílies dels centres educatius de primària de la ciutat. En el marc del programa Tàndem de la regidoria d'Educació

## CONFERÈNCIES / XERRADES

De febrer de 2019 a desembre de 2019  
**CAFÈS CIENTÍFICS 2019**

Activitats realitzada conjuntament amb Corporació Sanitària Parc Taulí; Institut Català de Paleontologia Miquel Crusafont; ADENC; Fundació Bosch i Cardellach; Associació la Ruda, Agrupació Astronòmica Sabadell, i Acadèmia de Ciències Mèdiques filial del Vallès Occidental.

19 de febrer - La Ruda. Horta terapèutica i social. A càrrec, d'Andrea Costas, professional de instal·lació i manteniment de jardins i vivers.

19 de març - Unió Excursionista de Sabadell. L'amenaça de les plagues exòtiques sobre els

nostres boscos. A càrrec de Jorge Heras, enginyer forestal.

9 d'abril - Fundació Bosch i Cardellach. Diagnosi per imatge. Joaquim Piqueras Pardellans, metge especialista en Radiodiagnòstic.

21 de maig - Corporació Sanitària Parc Taulí. Alimentació i càncer. Miquel Àngel Seguí, oncòleg.

18 de juny - Acadèmia de Ciències Mèdiques i de la Salut de Catalunya i Balears. Filial del Vallès Occidental. Consells per a viatjar i no emmalaltir. Bernat Font Creus, metge internista.

17 de setembre – ADENC. Biodiversitat a Sant Llorenç del Munt i l'Obac. Roger Puig Gironès,

biòleg i professor a la Universitat de Barcelona (UB) i Daniel Pons Julià, tècnic de conservació i biòleg del Parc Natural de Sant Llorenç del Munt i l'Obac.

15 de octubre - L'Astronòmica de Sabadell. La nostra galàxia: característiques i evolució. Xavier Bros, president de l'Astronòmica  
19 de novembre - Institut Català de Paleontologia Miquel Crusafont. Quan els ammonits dominaven els oceans. Rafel Matamales, paleontòleg.

8 de maig de 2019

**Presentació del llibre: "Guia de les papallones diürnes de Catalunya"** Obra de gran rigor i qualitat científica, els coneixements sobre la

biologia, distribució i estatus de conservació de les 200 espècies de papallones diürnes conegudes de Catalunya de Roger Vila, Constantí Stefanescu, José Manuel Sesma

8 de novembre del 2019 / 19:30h

**Presentació del llibre 'Lagos del Parque Natural del Alt Pirineu'**, guia dels llacs de l'Alt Pirineu, obra d'Yvette Delgado. Una selecció de bellíssims llacs del Parc Natural de l'Alt Pirineu. Les sinuoses formes del territori protegit més gran de Catalunya abracen paratges i llacs que són herència d'una remota era glacial, acompanyant tot això per un ric patrimoni natural i humà.

## ALTRES ACTIVITATS

**25 de gener de 2019**

### **TROBADA DELS AMICS DE LA SECCIÓ NATURA**

Trobada dels amics de la Secció Natura amb motiu de la presentació del calendari d'excursions de 2019. Ja son 32 anys de calendaris d'excursions per a conèixer la natura!

Es va representar l'espectacle **Cordialitat jocunda**, obra d'Anna Fité, basada en textos de la **Colla de Sabadell**, en l'any del seu centenari, i interpretada pels actors sabadellencs Santi Ricart i Silvia Ricart.

**Del 21 de gener al 12 de febrer de 2019**

Exposició de fotografies "**Estimat Pirineu**", a càrrec d'Yvette Delgado Perera. A l'estatge social de la UES.

**17 de febrer de 2019**

### **FESTA DE L'ARBRE**

Participació en les tasques de reforestació del Parc Agrari de Sabadell. Amb la participació i animació de les Bruixes del Nord i els Gegants de la Creu Alta. Organitzat conjuntament amb el Grup d'Esplai La Ganyota. En col·laboració amb el Departament de Sostenibilitat i Gestió d'Ecosistemes de l'Ajuntament de Sabadell.

**23 d'abril del 2019**

### **Parada de llibres de Sant Jordi**

Llibres de natura, excursionisme, medi ambient, guies, llibres de natura, espais naturals, narrativa ecologista, muntanya i

alpinisme, contes de natura per a infants... Al davant del Museu de Paleontologia.

**Diumenge 29 de setembre.**

TALLER DE CUINES SOLARS a càrrec de la Secció Natura, al passeig de la Plaça Major. En el marc de la *Jornada de Consum Alimentari Km Zero. La ciutadania decideix*, organitzada per Km Zero Sabadell i l'ANC Sabadell.

El taller permetia a conèixer diferents tipus de cuines solars (de 8 tipus) i la forma com couen el menjar, en directe.

Gener a desembre de 2019

### **Manteniment i renovació de la web de la Secció Natura**

Tasques de manteniment, millora i actualització de la web de la Secció Natura.

Redisseny de la pàgina web, amb noves funcionalitats i adaptació al format dels telèfons mòbils. Canvi i actualització del gestor de continguts.

Tercera fase del desenvolupament de la web-app "De la ciutat al rodal", amb els camins històrics que permeten arribar al rodal des del centre de la ciutat.

## TEMPORADA 2019

Núm. Federats a la FCOC en la temporada 2019: 18

A part d'aquests federats altres socis de l'entitat també practiquen orientació de manera esporàdica.

Hem participat en les curses de Copa Catalana d'enguany amb una mitjana de gairebé 8 orientadors de la secció en cada cursa. Hem ocupat el 12è lloc en la classificació per clubs.

Hem assolit 19 podis en les diferents curses de la Copa Catalana. Els podis han estat de Toni Medina i Ricard Masferrer en H60 i de Francesc Farrés en H21A. En la classificació final de la Copa Catalana de la temporada 2019 Toni Medina i Francesc Farrés han assolit el subcampionat.

En la modalitat de Rogaines, a l'agost es va celebrar el campionat mundial de l'especialitat a La Molina. Ricard Masferrer i Felip Gili van participar formant equip amb Jaume Miralles del COC en categoria superveterans assolint un 17è lloc en la seva categoria i guanyant al mateix temps el campionat d'Espanya. Ambdós socis també han pujat al podi de les tres Rogaines la de Copa Catalana.

Al llarg de l'any la secció ha organitzat, el campionat escolar de Sabadell al Parc de Catalunya, una cursa solidaria amb "Una Onada de Petits Somriures" al Parc Taulí i una cursa d'iniciació emmarcada dins de les activitats de la Festa de l'Esport. Vam haver d'ajornar la sisena cursa urbana d'orientació prevista pel 20 d'octubre per coincidir amb la reacció post-sentència.

També hem organitzat diferents activitats de promoció i iniciació a les curses d'orientació en els centres educatius de la comarca. Dins del programa Ciutat i Escola que organitza el Consell Esportiu hi ha una activitat d'orientació en la que van participar 7 escoles. Vam organitzar una activitat d'iniciació a l'escola Masrampinyo de Montcada i Reixac i a l'IES Sant Quirze del Vallès.

A partir del mes de setembre i seguint una mica el model de la secció de Trail vam decidir organitzar un entrenament al mes, el darrer dimarts de cada mes, aprofitant els diferents mapes propers que tenim. Ho valorem molt positivament ja que no tant sols hi participen membres de la secció sinó que també venen socis d'altres seccions i orientadors amb ganes d'entrenar una mica. De fet aquests entrenaments han superat amb escreix els objectius inicials que ens havíem plantejat.

Sabadell, 25 de febrer de 2020



## RODA - MONT

Un any més, la UES ha organitzat viatges de senderisme en col·laboració amb l'agència de viatges "*Giroguies*". A 2019, s'han programat 2 viatges, com cada temporada, però un dels quals es va anul·lar per manca d'inscrits.

El treball de logística i de coordinació l'ha desenvolupat de forma voluntària i no retribuïda la sòcia de l'entitat Anna Puig, que ha actuat de responsable d'aquests viatges.

Recordem que duent a terme aquests viatges l'única beneficiària econòmica és la UES com entitat, que n'obté un petit marge econòmic.

Cap altra persona o secció resulta beneficiària econòmica d'aquestes activitats i tot el treball organitzatiu que se'n deriva es realitza de forma voluntària i sense ànim de lucre.

Aquest 2019 hem anat a:

### GRÈCIA

Sortida: Del 27 de setembre al 4 d'octubre

**Amb 22 participants**

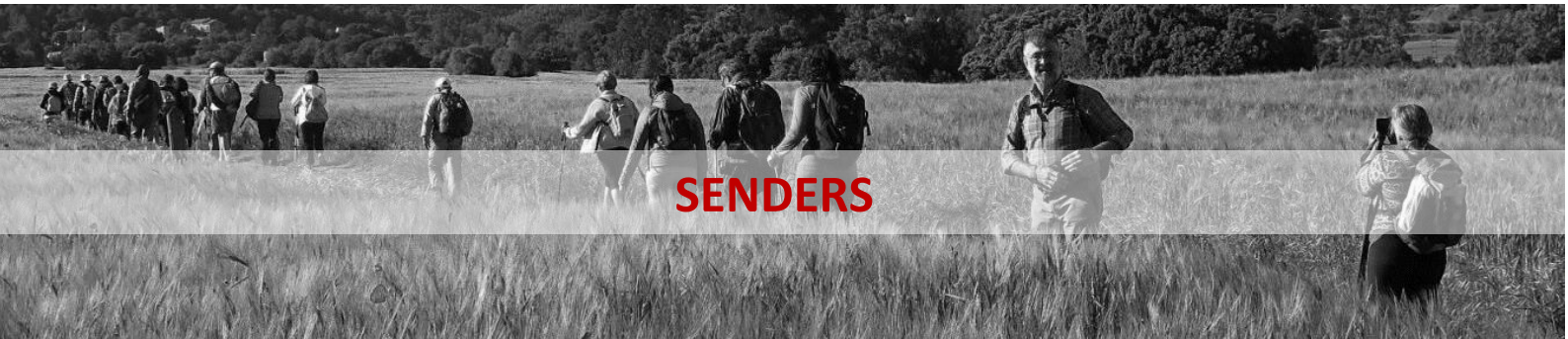
**SERRA DE TRAMUNTANA (del 3 al 9 de juny). Anul·lat**

A més, com en els últims anys, també s'ha programat un altra sortida, gestionada directament des d'administració amb els guies de les sortides de la Gent Gran i les Excursions dels dimecres, i que s'inclou dins de Roda-MONT

### CAMINANT PEL PALLARS

Sortida: de l'1 al 7 de juliol

Amb 28 participants



La **SECCIÓ DE SENDERS** està formada per dos grups diferents, uns que surten els dissabtes i els altres els diumenges.

Hi ha excursionistes que fan sortides amb tots dos grups.

Funcionem amb dos equips organitzadors diferenciats. Algunes persones formen part dels dos equips.

Els dos equips es coordinen per fer el calendari i per temes puntuals.

Per fer el calendari de sortides també ens hem coordinat amb la Secció de Cultura.

El Josep Cervelló, col·laborador de la secció, s'ha cuidat de confeccionar un fulletó únic de curs amb les activitats dels dos grups. Ho continuarà fent pel curs vinent.

Hem mantingut el contacte amb els senderistes per mitjà del correu electrònic i de la web. Incorporarem al correu les adreces dels participants a les sortides i els enviem l'anunci de l'obertura d'inscripcions i informació sobre la sortida.

Pengem a la web els cartells de les sortides i fotos que fan els senderistes.

A cada excursió s'ha entregat un full informatiu al moment de la inscripció. Diumenges també

### **Senders de dissabte**

L'equip organitzador de les sortides aquest curs ha estat format per set persones.

El Josep Cervelló col·labora amb nosaltres sempre que li demanem.

Ens hem reunit al local social un dimarts cada mes. El dimarts després de fer la sortida.

Hem programat una excursió al mes.

Vam iniciar l'any continuant les etapes del Montseny fins al mes de juny. Al setembre vam començar les etapes del Moianès

Hem fet alguna variació sobre la programació inicial en funció de la dificultat del recorregut i de les previsions meteorològiques.

Hem fet un dinar a la darrera sortida del Montseny al mes de juny.

L'assistència mitjana ha estat de 37'2 persones / sortida.

El preu de les sortides ha estat 17 socis i 22 no socis.

El balanç econòmic del curs és d'un superàvit aproximat de 1034.79 €.

LES SORTIDES HAN ESTAT AQUESTES:

EL MONTSENY I EL SEU ENTORN, VOLTA AL MOIANÈS + GIRONES

### **\*Etapas modificades**

Nº sortida	Data	Itinerari previst	Itinerari fet
1	12 Gen.	Sant Antoni de Vilamajor - Llerona	Sant Antoni de Vilamajor - Llerona
2	2 Feb.	Arbúcies - Castell de Montsoriu - Breda	Arbúcies - Castell de Montsoriu - Breda



3	2 Març	Sant Julià de Vilatorça - Viladrau	Sant Julià de Vilatorça - Seva
4	6 Abril	Collformic - Cànoves	Collformic- Cànoves
5	4 Maig	Santa Fe del Montseny-Les Agudes-Turó de l'Home-Santa Fe	Santa Fe del Montseny-Les Agudes-Turó del Home-Santa Fe
6	1 Juny	Collformic - El Brull - Seva	Collformic - El Brull - Seva
7	21 Setem	Moià - Calders	Anul·lada per males previsions meteorològiques
8	19 Octubr	Calders - Granera	Moià - Calders
9	9 Nov	Granera - Castellterçol	Calders - Granera
10	30 Nov	Castellterçol - Castellcir	Granera - Castellterçol

El curs 2020 l'iniciarem amb les tres etapes que queden del Moianès i continuarem amb sortides pel Gironès i el seu entorn.

Sempre que sigui possible adaptarem les sortides a la llargada i dificultat que acostumen a tenir les activitats de la nostra secció.

### Senders de diumenge

Enguany l'equip organitzador ha estat format per 6 persones.

Solem reunir-nos els dijous.

Entre gener i febrer vam continuar el GR 3, arribant a Lleida on s'havia iniciat la tardor del 2014. És feu un dinar de germanor al PUNT ESTRELLA DE LES BASSES (Lleida).

Al març vam reprendre el GR 92 per la costa francesa i al juny vam fer un dinar a L'Escala, per desitjar-nos bon estiu.

A la tornada de les vacances, i per el cap de setmana del Pilar, vam fer dues etapes, pernoctant a l'alberg d'Empúries. Va ser una bona experiència de convivència que estem animats a seguir fent sempre que sigui possible.

L'assistència mitjana ha estat de: 34,8 persones/sortida.

El preu de les sortides ha estat de 19€ pels socis i de 24€ pels no socis

Sempre que ha estat possible s'ha fet la modalitat de sortida curta i llarga, això a animat a gent que volien sortir però que no tenien ganes de caminar 20 ò 25 kms., afavorint l'economia del grup, assolint un superàvit de 1771.64 €

Hem explicat resumidament les característiques de cada zona i ens hem interessat per l'economia de cada comarca.

LES SORTIDES HAN ESTAT AQUESTES:

ETAPA	DATA	RECORREGUT
1	27 Gener	GR 3, Castelló de Farfanya - Menàrguens
2	17 Febrer	GR 3, Menàrguens - Lleida
3	24 Març	GR 92 Colera - Portbou - Banyuls Opció curta: Portbou - Banyuls
4	27 Abril	GR 92, Colera - Sant Pere de Roda - Port de la Selva

		Opció curta: Colera - Port de la Selva
5	19 Maig	GR 92, Port de la Selva - Cadaqués Opció curta: del far de Cap de Creus - Cadaqués
6	16 Juny	GR 92, de El Cortalet (Aiguamolls ) - Sant Martí d'Empúries
7	12 Octubre	GR 92, Cadaqués - Cap de Norfeu - Roses Opció curta: Cadaqués - Cap de Norfeu - Urb. L'Almadrava (Roses)
8	13 octubre	GR 92, Cala Montgó (L'Escala) - Castell del Montgrí - Torroella de Montgrí Opció curta: Cala Montgó - Torroella de Montgrí
9	24 Novembre	GR 92. Fontanilles - Pals - Cala Sa Tuna (Begur) Opció curta: Pals - Cala Sa Tuna
10	15 Desembre	GR 92, Begur - Calella de Palafrugell - Cap Roig

Per el 2020, tenim previst seguir el sender de la Mediterrània fins a tocar l'Ebre, fent alguna sortida de cap de setmana, doncs hem comprovat que hi ha bona predisposició a la convivència.

# VETERANS

## Dades sobre la nostra Secció Any 2019

En aquesta Memòria, resumim les activitats de la nostra **SECCIÓ DE VETERANS** de la Unió Excursionista de la ciutat de Sabadell, que ve gestionant la comissió integrada pels socis Antonio Preixens, com a President; seguint de tresorer Antonio Soldevilla i Joan Real, Secretari. I altres socis com Enric Cortés, Rufo Coret i Dolors Rey.

Els s'han reunit quinzenalment, establin un programa de 2 "sortides-excursions" mensuals, amb recorregut de 3 hores per "sortida". Aquest 2019 s'han programat 17 sortides i un viatge a les Gorges del Tarn amb l'agència Kulturalia. La participació mitjana ha sigut de 23 persones/sortida.

Data sortida	Lloc	Assistents
20 de gener	Anoia: Piera – Vallbona d'Anoia	20
3 de febrer	Baix Llobregat: Torrelles de Llobregat (circular)	27
17 de febrer	Berguedà: Rasos de Peguera	32
3 de març	Anoia: Cap al Pla Novell pel Castell de Vilademàger.	21
17 març	Vallès Oriental: Aiguafreda – Riera de Martinet – Cova del Moro – Aiguafreda.	24
31 de març	Berguedà: Saldes – Gósol	31
14 d'abril	Baix Camp. Muntanyes de Prades.	24
Del 6 al 10 de maig	Gorges del Tarn (França)	22
19 de maig	Tarragonès: Tarragona – Barraques Mas Morató	24
2 de juny	Terres de l'Ebre: Delta de l'Ebre	32
16 de juny	Veterans: Baix Empordà. Pals (circular).	23
30 de juny	Tarragonès: Camí de Ronda: Tarragona – Cap de Salou.	25
15 de setembre	La Garrotxa: Batet de la Serra – Sant Julià de Mont.	27
29 de setembre	Vallès Oriental: Vall d'Olzinelles.	14
13 d'octubre	La Selva: Sant Martí Sacalm – Santuari del Far.	24
27 d'octubre	Berguedà: Missa en memòria dels excursionistes al Monestir de Sant Llorenç a Guardiola de Berguedà.	19
10 de novembre	Anoia: Piera. Les Flandes – Vallbona d'Anoia.	20
24 de novembre	Pla de l'Estany: Volta al llac de Banyoles	22
15 de desembre	Baix Empordà: Sant Feliu de Guíxols	16