

# 2023 MEMÒRIA D'ACTIVITATS

 **Unió Excursionista de Sabadell**





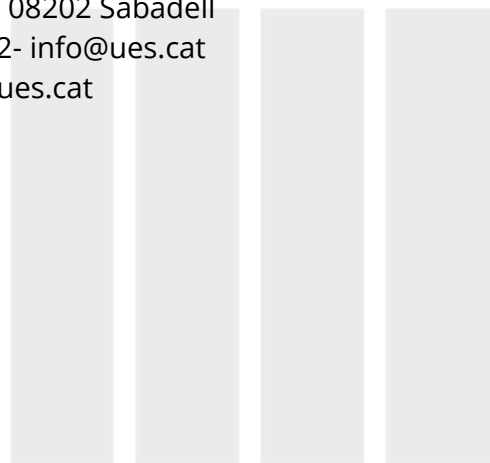
# ues

**Unió Excursionista de Sabadell**

C. Salut, 14-16- 08202 Sabadell

T. 93 725 87 12- [info@ues.cat](mailto:info@ues.cat)

[www.ues.cat](http://www.ues.cat)



# ues

# Sabadell

# ÍNDEX

- 05** Presentació
- 06** Junta Directiva
- 08** La UES en números
- 11** Destacats
- 14** Activitats destacades
- 15** Activitats administració/junta,  
formació i comunicació
- 23** Activitats/memòria seccions

# PRESENTACIÓ

Aquest 2023 hem sigut fidels a allò que usem a les xarxes social amb el lema **#noparem**. Al llarg de l'any hem realitzat més de **300 activitats** (entre les 'clàssiques', les activitats de totes les seccions, les activitats culturals de la sala d'actes...) i hem mogut a més de **13.000 persones**. Hem recuperat les xifres de participants que teníem abans de 2020, han sigut tres anys de fer camí, però ja hem fet cim i ara sí que podem dir que deixem enrere el sotrac de la Covid.

Enguany i com a compromís que va adquirir la Junta, hem engegat diferents comissions de treball, potenciar grups de joves, oferir la sala d'actes com espai cultural, apostar per la UES Inclusiva, entre d'altres. Algunes de les accions engegades han vist els seus fruits aquest 2023, d'altres en procés al llarg de 2024, i algunes potser no han tingut massa èxit, però sigui com sigui, continuem treballant per la UES del futur. I això no seria possible sense totes les persones que feu (fem) gran aquesta entitat.

Gràcies a tots i a totes els qui ho feu possible. Seguim **#fentciutat** i **#noparem**.

**#somUES**

La Junta Directiva  
Abril 2024



Sortida de Marxa Nòrdica

# JUNTA DIRECTIVA

## Junta Directiva 2023

PRESIDENT	Josep Maria Manyosa Mas
SOTS-PRESIDENT	Josep Navó Cordovilla
SECRETÀRIA	Maria Teresa Santasuana Casals
TRESORER	Lluís Pieri Ruiz / Josep Ristol Debart**
VOCAL	Salvador Berdajin Sánchez
VOCAL	Arnau Pineda Pascual
VOCAL	Maria Marminyà i Espin
VOCAL	Manolo Barcia Rodríguez
VOCAL	Sílvia Devesa Mèrida

\*\*En l'Assemblea extraordinària de socis i sòcies celebrada el 15 de juny de 2023 es va aprovar el canvi de tresorer, atès que Lluís Pieri Ruiz va sol·licitar la seva renúncia per motius professionals. En Assemblea es va ratificar a Josep Ristol Debart com a nou tresorer.

# SECCIONS I PERSONAL

25

Comptem amb vint-i-cinc seccions esportives, culturals i socials. Algunes de les quals actualment es troben inactives per manca de relleu.

## RESPONSABLES SECCIONS

AVENTURA: -

ARXIU: Maite Santasuana i Marta Uyà

BTT: Marta Vilanova

BIBLIOTECA: Carles Olivella

CAMPAMENT: Magda Picola

CASAL ESTIU: Tàbata Caballeria

CULTURA: Anna Xirau

CURSES D'ORIENTACIÓ: Ricard Masferrer

CURSES x MUNTANYA: -

ESCOLA DE MUNTANYA: Ferran Martínez

ESPELEOLOGIA: Manel Llenas

LA GANYOTA (esplai): Arnau Pineda i Irene Bayarri (curs 2022-23 i 23-24)

ESQUÍ ALPÍ: Salvador Berdajin

ESQUÍ DE FONTS: -

ESQUÍ DE MUNTANYA: Oriol Carol

FAMÍLIES: Marta Pola

FOTO I VÍDEO: Mercè Boladeras i Josep Rota

GENT GRAN: Junta - administració

HISTÒRIA: Lluís Fernàndez, Marcel·lí Garriga

MARXA NÒRDICA: Maria Marminyà

LA CARENA (coral): Júlia Miralles

MUNTANYA: Enric Malvesí

NATURA: Francesc Macià

SENDERS: Concepció Bastardas

VETERANS: -

4

### PERSONAL LABORAL FIX

GERÈNCIA, ADMINISTRACIÓ, COMPTABILITAT I SECRETÀRIA

Elisenda Campi, Montserrat Ginesti i Diana Cirera

CONSERGERIA

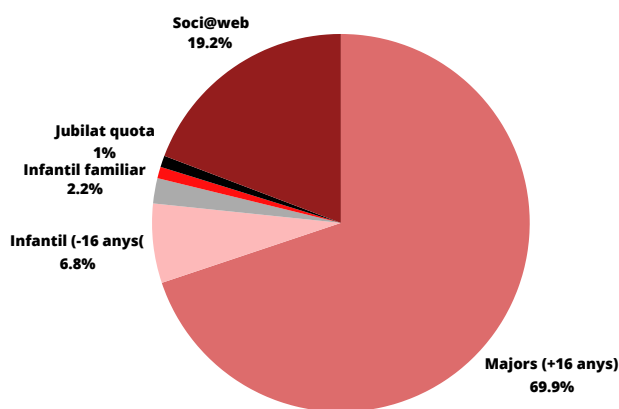
Salvador Basachs

# LA UES EN NÚMEROS

## SOCIS/ES a 2023

Socis totals a 31/12/2023: **2.058** (a tancament de 2022: 2.148)

Majors (+ de 16 anys)	1.421	70%
Infantil (-16 anys)	138	6,8%
Infantil familiar	44	2,2%
Major distància	20	1%
Jubilat/honorífic	20	1%
Jubilatat amb quota	24	1%
Soci@web	391	19%



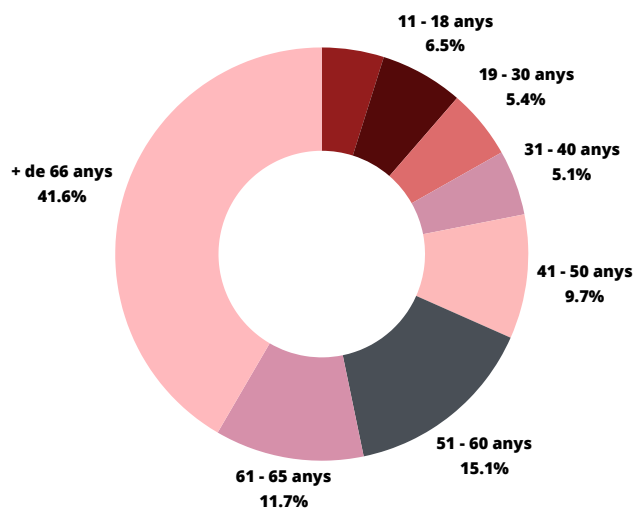
**867 sòcies >> 42%**



**1.191 sòcis >> 58%**

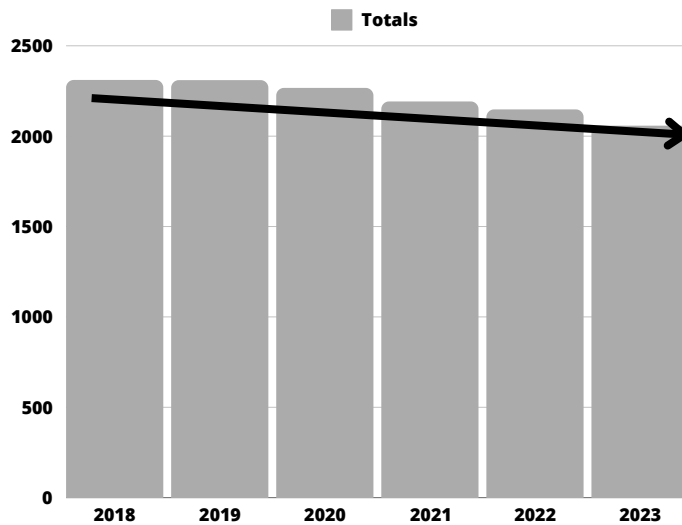
## EDATS

fins 10 anys	91	4%
11-18 anys	140	7%
19 - 30 anys	113	5%
31 -40 anys	103	5%
41 - 50 anys	199	10%
51 - 60 anys	312	15%
61 - 65 anys	240	12%
+ de 66 anys	860	42%

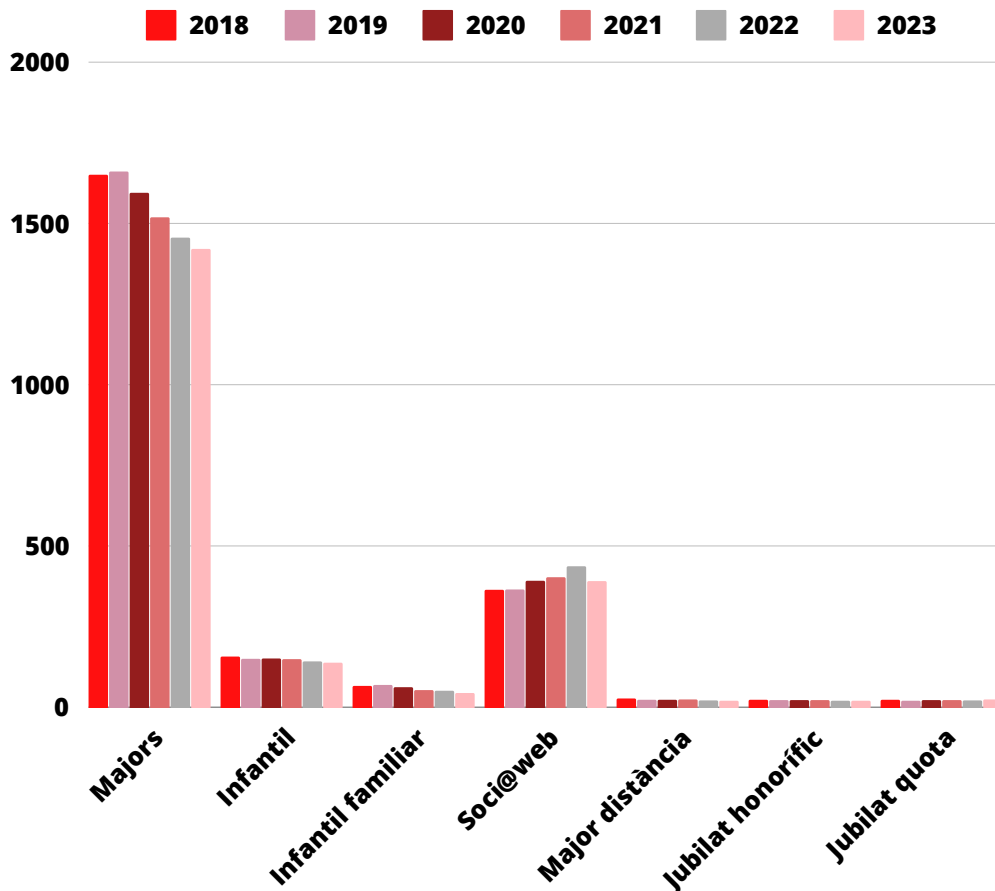


# LA UES EN NÚMEROS

## TOTALS PER ANYS



## EVOLUCIÓ TIPUS DE SOCI



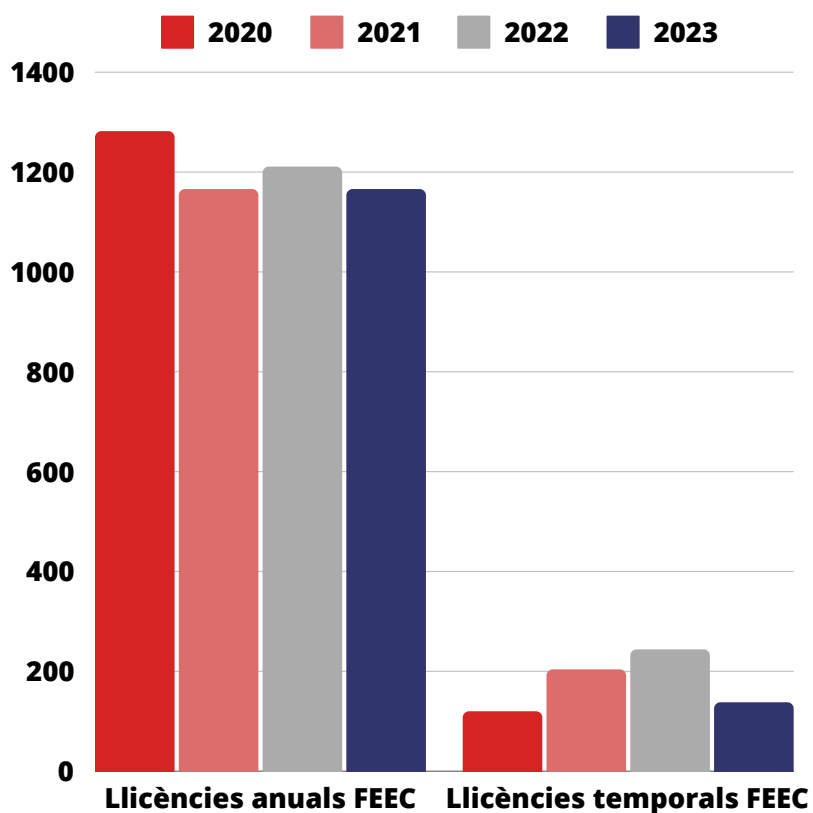


# LLICÈNCIES FEDERATIVES

A 2023 s'han tramitat **1.208 llicències federatives** (1.277 a 2022). La qual cosa representa un quasi un 59% de socis federats

- 1.166 federats FEEC (vs 1.211 a 2022)
- 25 federats espeleologia (vs 49 a 2022)
- 17 federats orientació (vs 17 a 2022)

Destaca el descens de tramitació d'assegurances temporals de dia.



# DESTACATS



## COMISSIONS

Des de la Junta Directiva es va considerar que hi havia temes que s'havien de tractar amb més profunditat i dedicació. És per això que al llarg de 2023 s'han creat les comissions següents:

### ECONÒMICA

Buscar fonts de finançament. Redacció de dossier de la UES per a empreses i patrocinadors.

### HÀBITS SALUDABLES

Creiem que com a entitat esportiva és també responsabilitat nostra fomentar i difondre la vida activa, des de tots els vessants.

### INCLUSIVA

A finals de 2022 es va crear aquesta comissió per tal d'ampliar la inclusivitat dins l'entitat, captar més voluntariat que pogués fer de guia per així poder acollir a més persones amb baixa visió.

### VOLUNTARIAT

Per tal de portar a terme els objectius de la UES, l'entitat sempre s'ha nodrit de socis i sòcies els quals, amb un sentiment de pertinença cap a l'entitat, la ciutat i el país, han volgut promoure i transmetre els valors i seu amor per la muntanya de forma altruista, voluntària i compromesa.

Tot soci i sòcia de la nostra entitat pot participar en qualsevol de les àrees o comissions o bé pot aportar nous projectes. La base de la UES és la força de tots i totes qui en formem part.

Tot i això, els temps canvien, i, tenint en compte la Llei de voluntariat, ha sigut necessari crear un pla de voluntariat per posar per escrit totes aquelles tasques, drets, deures, formació i compromís que hi ha en la relació voluntariat - entitat.

A part del pla de voluntariat, la comissió vol portar a terme altres accions per tal de potenciar i acompanyar totes aquestes persones que ajuden a portar a terme els objectius de la UES.



## LA UES TAMBÉ ÉS CULTURA

Amb l'objectiu de donar a conèixer la vessant més cultural de la UES i potenciar l'ús de la sala d'actes, aquests 2023 s'han realitzat diverses activitats amb continuïtat al llarg del temps sense oblidar les projeccions audiovisuals, presentacions de llibres, entre d'altres que habitualment solem acollir. Entre les noves apostes destaca el concurs de **Microrelats** i un nou projecte d'activitats culturals, que es realitzen sempre en divendres, amb l'objectiu d'oferir un nou espai de difusió cultural a la ciutat i que aculli propostes amateurs i/o de joves creadors/actors de petit format. Establim d'aquesta manera més vincles i sinergies amb el món cultural de la ciutat. Aquest projecte arrenca l'últim trimestre de 2023 i amb continuïtat a 2024.



## REACTIVACIÓ DE NOUS GRUPS

És un fet que falta relleu generacional en totes les seccions, i tenint en compte que la mitjana d'edat dels socis i sòcies és de 60 anys, s'ha volgut impulsar la crida de joves de 18 a 50 anys mitjançant les xarxes socials, dividint-los en dues franges d'edat: Jovent (18-34) i Jovent 3.5 (35 - 50 anys), creant un grup de whatsapp per cada una de les franges. S'ha considerat que era una via més directe per tal d'arribar a aquestes edats i que es poguessin organitzar activitats. Així mateix també es van realitzar dues trobades amb les dues franjes d'edat per recollir els seus interessos i quin tipus d'activitats esperaven trobar a la UES. S'han programat algunes sortides tot i que la participació no ha estat l'esperada malgrat l'interès que s'ha creat en els dos grups de joves.



## EXCURSIONS PER CONÈIXER EL RODAL DE SABADELL

Seguint amb la promoció i difusió del llibre d'**Excursions per conèixer el Rodal de Sabadell**, aquest 2023 s'han continuat organitzant sortides amb el nom de 'Camina amb els autors'. A febrer es va realitzar una sortida conjunta amb el Centre Excursionista de Sant Quirze del Vallès (Itinerari 9) i el 7 de maig es va realitzar una sortida de l'itinerari 19. També s'han realitzat presentacions del llibre a diferents espais de la ciutat.



## CÀPSULES FORMATIVES

A més del cursos tècnics que s'organitzen a través de l'Escola de Muntanya i de les mateixes seccions, s'ha volgut potenciar la formació a través de **càpsules formatives** en format de xerrades i tallers de breu durada i que ofereixen una visió global de diferents temes d'interès com meteorologia de muntanya, alimentació per esportistes, primers auxilis... aquestes càpsules han tingut molt bona acollida per part dels socis i sòcies.



## **EQUIP INFANTIL UES-PANXA DEL BOU**

Tal com s'havia fet en anys anteriors aquest any s'ha recuperat la col·laboració amb la Panxa del Bou per tal de potenciar l'escalada a infants i joves amb la creació d'un equip de competició infantil i juvenil d'escalada. L'Equip de Competició ha estat format per 10 infants i joves, d'entre 11 i 18 anys.

Destaca el paper d'Ivet Clusa, que va començar a l'extraescolar de la UES de ben petita sent una de les primeres nenes a formar-ne part i que ara, amb 11 anys, s'ha proclamat campiona de Catalunya d'Escalada en Dificultat en la categoria de sub 12 femenina.

### **Competicions escalada:**

*Campionat de Catalunya d'Escalada en Bloc Sharma Climbing Gavà, 11 i 12 de Març de 2023*

- Ivet Clusa, 4a en la categoria sub 12 femenina
- Hugo Rocabruna, 5è en la categoria sub 12 masculina
- Joel Franquesa, 19è en la categoria sub 16 masculina
- Elena Casas, 2a en la categoria sub 18 femenina
- Jacob Saura, 14è en la categoria sub 18 masculina
- Aniol Saura, 14è en la categoria absoluta masculina
- Javier Borrego, 15è en la categoria absoluta masculina

*Campionat de Catalunya d'Escalada de Dificultat, Sala Golem, Blanes - 21 d'octubre de 2023*

- Ivet Clusa, 1a en la categoria sub 12 femenina
- Abril Moliner, 7a en la categoria sub 12 femenina
- Hugo Rocabruna, 1r en la categoria sub 12 masculina
- Jan López, 8è en la categoria sub 14 masculina
- Axel Aguilar, 11è en la categoria sub 14 masculina
- Jordan Carrión, 12è en la categoria sub 14 masculina
- Elena Casas, 1a en la categoria sub 18 femenina
- Jacob Saura, 4t en la categoria sub 18 masculina
- Unai Mercader, 5è en la categoria sub 18 masculina

# ACTIVITATS DESTACADES

## Les "clàssiques" i altres activitats destacades

- 22 de gener: La Llanera Trail
- 12 de febrer: 15a Festa de l'Arbre
- 12 de març: 61a Marxa Excursionista Infantil de Regularitat, 26 de maç, acte de lliurament de premis.
- 15 de maig: Aplec de la Salut: 38a Pujada Popular a la Salut i 3r Buscafites a La Salut
- 21 de maig: En Marxa pel Rodal, 5a caminada de marxa nòrdica de Sabadell
- De l'1 al 13 d'agost: 52è Campament al Pallars Sobirà
- De l'1 al 4 de setembre: Festa Major: Buscafites de Festa Major; i dissabte 2 de setembre i Festa de l'escalada amb la Panxa del Bou.
- 17 de setembre: 69a edició de Sardanes a la Mola
- 8 d'octubre: 41a Ronda Vallesana a Gualba
- 19 de novembre: 48è Cross dels Esquiadors i 11a Trobada de Marxa Nòrdica del Vallès al Bosc de Can Deu
- 20 de desembre: Cantada de Nadales amb La Carena

## Activitats institucionals

- 15 de juny: Assemblea General Extraordinària i Ordinària de socis i sòcies.
- 27 d'octubre: Acte d'inici de curs i lliurament de medalles 25, 50 i 75 anys.



Marxa Excursionista Infantil  
de Regularitat

# ACTIVITATS

ORGANITZADES ADMINISTRACIÓ/JUNTA

## ACTIVITATS CULTURALS (SALA D'ACTES)

- 12 d'abril, presentació del llibre *Mi medico me manda a paseo*, de la Dra. Montserrat Romaguera
- 14 d'abril, *Apropament a la poesia catalana*, a càrrec de Poesia a trenc d'alba
- 21 d'abril, presentació del llibre *Les veus del Mekong*, de Conxita Tarruell
- 8 de juny, presentació del llibre *Impuls (marxa nòrdica)* de Xavier Ortega
- 21 de juny, presentació del projecte *Jordi Pons, 90 anys*, un documental que recollirà la seva trajectòria alpinística.
- 29 de juny, concert solidari amb Ucraïna. Amb la coral d'Ucraïna 'Crescendo de bondat'. Organitzat conjuntament amb l'Ambaixada de les Arts d'Ucraïna, una entitat cultural d'artistes ucraïnesos que donen suport a artistes que es troben a l'exili. El concret, de taquilla inversa, va servir per recaptar fons destinats a entitats i associacions socials que treballen per donar suport a les persones exiliades per la guerra d'Ucraïna.
- 15 de setembre, curset exprés de sardanes a càrrec de l'Associació Sardanista Colla de Sabadell en motiu de les Sardanes a La Mola.
- 17 de novembre, presentació del llibre *Vides de fusta*, de Martí Batalla

## I CONCURS DE MICRORELATS DE LA UES

El concurs neix amb l'objectiu de promoure i unir muntanya i cultura, a més de fomentar l'ús de la llengua catalana, i sorgeix de la inquietud d'un petit grup de sòcies. De temàtica lliure, en el microrelat hi havia de constar com a mínim tres paraules escollides per l'organització, les tres relaciones amb la muntanya i la natura: **carena, badabadoc i tartera**. En total es van rebre 21 relats en tres categories diferents, una xifra que es valora molt positivament atès que es tracta d'una primera edició.

**Més informació i relats guanyadors:** <https://ues.cat/blog/i-concurs-de-microrelats-de-la-ues/>

## DIVENDRES CULTURALS

Al llarg de l'any la sala d'actes acull un seguit d'activitats de format i temàtica diversa (com pot ser teatre, música..). Amb l'objectiu d'establir un marc comú per a totes aquestes activitats i oferir un nou espai de difusió cultural a la ciutat, que aculli propostes amateurs i/o de joves creadors/actors de petit format, es creen els **Divendres Culturals**. Aquestes propostes culturals es realitzen un cop al mes (sempre en divendres) i estan obertes a tota la ciutat.

Aquest projecte arrenca l'últim trimestre de 2023 i amb continuïtat a 2024. Enguany hem ofert una sessió de teatre breu de la mà de Tres Homes Grossos, i dues sessions de lectures dramatitzades, amb una assistència mitjana de 50 persones:

- Swim Smoke, 6 d'octubre
- Les Sabates de la vida, 10 de novembre
- Altres contes catalans, 1 de desembre

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

Continuant amb la proposta d'oferir una programació estable d'excursions durant tot l'any adreçades a la gent gran, el programa d'**Excursions per a la Gent Gran 2023**, ha estat en general, un èxit. Pel seu funcionament i per l'acompliment dels objectius d'aquestes caminades, malgrat encara no hem assolit les xifres de participació pre pandèmiques.

L'objectiu de les caminades és potenciar l'envelliment actiu amb caminades saludables aptes per a tothom i en un entorn de baixa muntanya. Fomentant així mateix la cohesió i la connexió social de les persones grans. L'edat mitjana dels participants en el programa d'excursions per a la gent gran és de 71 anys.

En total s'han programat 20 sortides, corresponent a 13 itineraris diferents, que depenent del recorregut i el destí, s'han programat com a sortides matinals o de tot el dia, tenint d'aquesta manera dos programes diferenciats: Excursions per a la gent gran de tot el dia i Excursions per a la gent gran matinals.

Les **excursions matinals** s'han realitzat únicament en dimarts (en comptes de dimarts i dijous com es venia fent fins ara i ha estat un encert), i les de **tot el dia** s'ha repetit itinerari en dimarts i dijous. De les 14 programades a 7 destins diferents, se'n han realitzat 12. Les matinals, s'han realitzat totes.

Pel què fa al nombre de participants, ha estat un any desigual, vam començar l'any amb bona participació (70 persones en les de tot el dia; i 46 en les matinals), la qual cosa feia preveure que recuperariem les xifres de participants d'abans de la Covid. Però ha sigut un any amb alts i baixos pel què fa al nombre de participants. **En total hi han participat 633 persones.**

### **RELACIÓ DE SORTIDES de tot el dia:**

GENER, 24 i 26: Llafranc- Aigua Xelida. Total 70 participants

FEBRER, 21 i 23: Vall del Llobregat V, el tramvia de sang. Total 42 participants (s'anul·la la sortida de dijous)

MARÇ, 21 i 23: Castell de Lluçà. Total 51 participants

MAIG, 23 i 25: Riera de les gorgues. Total 42 participants (s'anul·la la sortida de dijous)

SETEMBRE, 26 i 28: Vall Del Llobregat VI: de Cal Vidal a Sant Esteve Soldevila. Total 50 participants

OCTUBRE, 24 i 26: Costes Males. Total 63 participants

NOVEMBRE, 29 i 30: Llobregat VII, de Sant Esteve Soldevilla a Sallent. Total 80 participants.

### **RELACIÓ DE SORTIDES matinals**

FEBRER, 7: Castell de Gallifa. Total 46 participants.

MARÇ, 7: Baixador Vallvidrera - Tibidabo. Total 31 participants.

MAIG, 9: Vall del Congost. Total 38 participants.

JUNY, 6: Torrota de L'Obac. Total 29 participants.

OCTUBRE, 3: Sant Miquel del Fai - Riells. Total 49 participants.

NOVEMBRE, 7: La Rierada. Total 42 participants.

## LES EXCURSIONS DE DIMECRES

Les Excursions del Dimecres són sortides guiades entre setmana, de mitja muntanya, i adreçades a tots els públics. Aquestes excursions van néixer per donar resposta a usuaris del programa d'Excursions per a la Gent Gran que demandava sortides més exigents i llargues. Aquest programa d'Excursions dels dimecres es porta realitzant des de 2016 amb una sortida mensual.

Com en les sortides per a la Gent Gran, la participació aquest 2023 ha estat desigual i amb alts i baixos. En total hi han participat 202 persones, el que suposa una mitja de 25 participants per sortida.

### RELACIÓ DE SORTIDES:

Gener, 18: La Vall del Flaquer. Total 19 participants

Març, 15: Serra de l'arca. Total 21 participants

Abril, 26, Cingles de Falgars. Total 28 participants

Maig, 24. Castellfollit de la Roca. Total 22 participants

Juny, 14. Vall de la Tossa i font de l'Home Mort. total 29 participants

Setembre, 20. Veïnats de l'Alt Freser. Total 25 participants

Octubre, 18. Bufadors de Beví. Total 21 participants

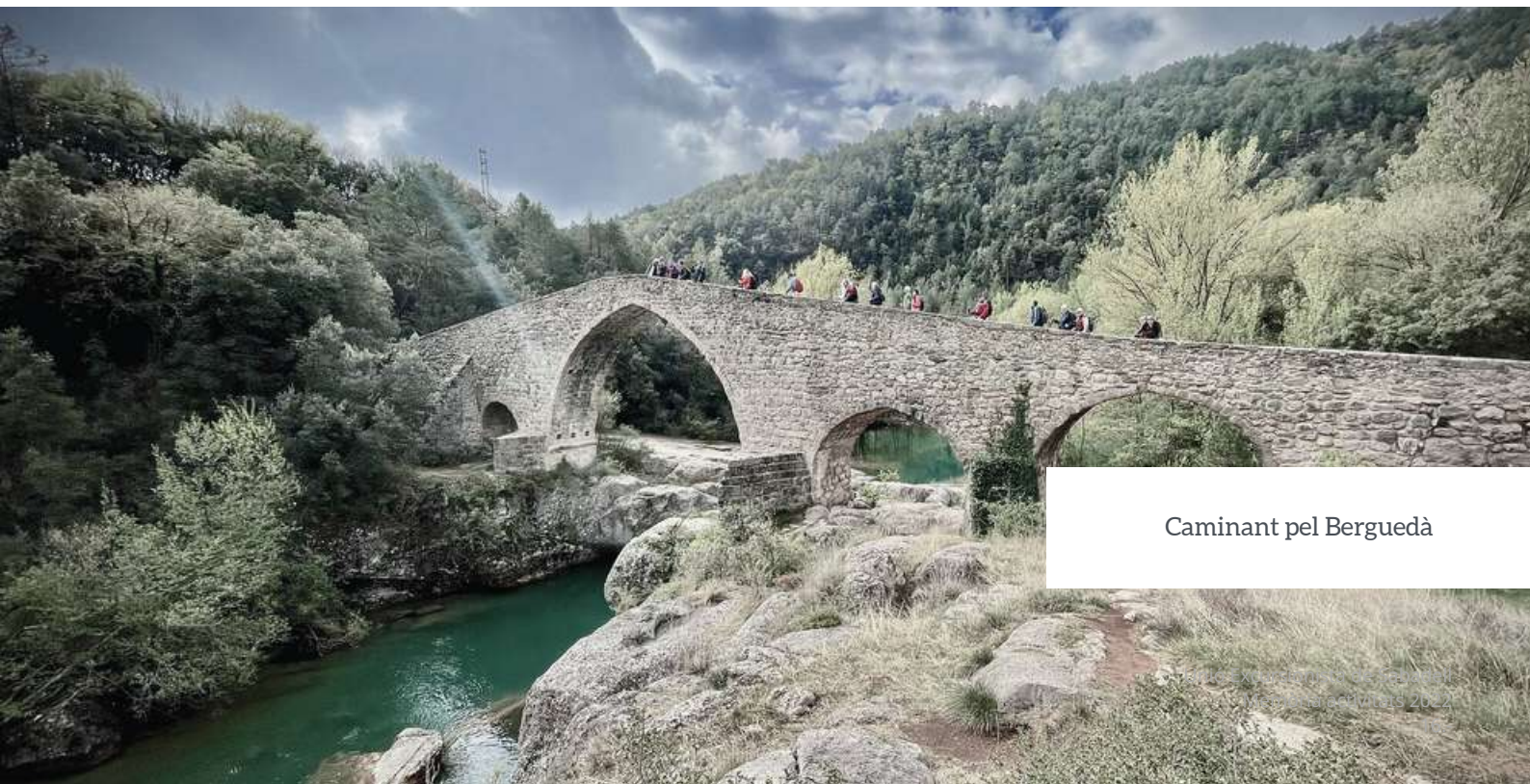
Novembre, 22. Aiats i Cabrera. Total 37 participants.

## CAMINANT PER...

Com altres anys, aquest 2023 s'han organitzat sortides de diversos dies per conèixer territori tot fent senderisme.

A 2023 s'han programat i realitzat 3 sortides

- Caminant pel Berguedà, 18, 19 i 20 d'abril. Tres dies resseguint la ruta de la colònies tèxtils. Amb allotjament a Berga i visites a la ciutat i la colònia Vidal. Amb 19 participants i 2 guies de la UES.
- Caminant per la Cerdanya, del 29 de maig al 4 de juny. 29 participants i 2 guies de la UES.
- Caminant per la Vall del Baztán, del 15 al 20 d'octubre. 20 participants, amb guia extern



Caminant pel Berguedà



## ACTIVITATS PER A INFANTS: 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 i el trail i 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.

Aquest 2023 hem tingut grups d'escalada els dilluns, dimarts, i dijous en horari de 17:15 a 18:30h. els infants es reparteixen segons l'edat i/o nivell. El 2 de juny, com a tancament de curs es va organitzar un open bloc d'escalada en el qual van participar-hi infants de tots els grups d'escalada. La sessió estava oberta a pares, mares i familiars i va ser tot un èxit. Els dimecres és el torn del grup de trail.

En general, l'extraescolar s'ha desenvolupat tal i com estava previst. És una activitat que té poc marge d'innovació i s'ajusta a la planificació inicial.

### Participants

Fins a juny 2023 (curs 22-23): 39 infants

A partir d'octubre (curs 23-24): 36 infants

L'equip d'extraescolar està format per:

- 1 coordinador/a, que assumeix tasques administratives i també és monitor
- 2 monitors
- En total 3 persones que compten amb el suport del personal propi de la UES, i es compta amb estudiants en pràctiques com a suport. Tots els monitors tenen titulacions relacionades amb els esports de muntanya i/o educació física (INEF i altres).



## ALTRES ACTIVITATS

A més de les activitats destacades s'ha col·laborat i s'han organitzat altres activitats a petició de l'Ajuntament de Sabadell i altres entitats o empreses. Les més destacades queden recollides a continuació:

- Col·laboració amb el **Carnestoltes de Sabadell**
- Entre els mesos de febrer i maig, caminades a **Torre-Romeu**, programa d'intervenció comunitària de l'Ajuntament de Sabadell
- 5 de febrer, **Mou-te, fes salut**. Jornada esportiva i solidària organitzada conjuntament amb amb el FAR i AMOH
- 13 d'abril, Caminda de Marxa Nòrdica amb la Diputació de Barcelona i Ajuntament (antic programa a 100 cap als cent)
- Festa Major i 11 de setembre, **penjada de la senyera** al Racó del Campanar
- 16 de setembre, col·laboració amb el **CIPOFest**, amb l'organització d'una caminada pel Bosc de Can Deu
- 4 de novembre + **km + salut**, caminada pel Rodal per fomentar els hàbits saludables amb la Farmàcia Zamenhof.

## PREMIS i RECONeixEMENTS

- El dimarts 9 de maig el Govern català va retre un homenatge als cuidadors i cuidadores de senders de les entitats de la FEEC en motiu dels 50 anys de la creació del Comitè Català de Cuidadors i Cuidadores de Senders. L'acte es va realitzar al pati gòtic del Palau de la Generalitat i va acollir a més d'un centenar de cuidadors i cuidadores dels 384 que actualment tenen el carnet oficial de cuidadors. Per part de la UES van assistir-hi en Manolo Barcia, Francesc López i Conxita Bastardas, cuidadors del PR-C 30, que uneix Sabadell i Sant Llorenç Savall, i del qual la UES en va ser el promotor; i l'etapa 4 del GR97, de la Torre Marimon - Barri de Can Deu Sabadell, acompanyats de Josep Maria Manyosa, president de la UES.
- A juny de 2023 en la **69a edició de la Festa de l'Esport** organitzada per l'Ajuntament de Sabadell la nostra entitat va ser finalista a millor entitat esportiva de 2022.

# FORMACIÓ

La formació és clau per anar a la muntanya amb seguretat. Per aquest motiu, a través de l'Escola de Muntanya (organitzats des de gerència i administració) i les mateixes seccions, s'organitzen diferents cursos i tallers per dotar als participants d'eines i recursos per anar a la muntanya amb seguretat.

Aquest 2023 s'ha ofert una nova proposta formativa en format de 'càpsula', és a dir, tallers i xerrades de curta durada (sessions màxim de 2 hores) amb una temàtica molt concreta, i en la majoria dels casos, gratuïtes per els socis. Algunes de les 'càpsules' han esdevingut cursos en posterioritat. Les diferents càpsules han estat impartides per formadors de l'ECAM i /o professionals en els diferents àmbits.

## CÀPSULES FORMATIVES

- Meteorologia de muntanya, 18 de gener. 15 participants
- Material bàsic de muntanya, amb la col·laboració de Camarasa Muntanya, 1 de febrer. 26 participants
- Primers auxilis i farmaciola, 15 de febrer. 49 participants
- Alimentació per a esportistes,, 1 de març. 23 participants
- Funcionament de l'App de la UES, 2 de març. 6 participants
- Taller de barretes energètiques, 15 de març. 12 participants
- Funcionament de l'App del Rodal, 16 de març. 10 participants
- Primers auxilis, sessió II, 30 de març. 19 participants
- Orientació bàsica, 19 d'abril. 7 participants
- Senders senyalitzats: 27 d'abril. 11 participants
- Twonav, 2 de maig. 11 participants.
- Usos bàsica de la corda, 4 de maig; amb sortida pràctica el 6 de maig. 16 participants
- Wikiloc, 11 de maig i una segona sessió el 18 de maig. 27 participants entre les dues sessions
- Garmin, 16 de maig. 8 participants
- Primers auxilis, sessió III, 30 de maig. 12 participants

## TALLERS I CURSOS realitzats a 2023:

- Curs d'iniciació a l'esquí de muntanya. Nivell 1 i 2. Gener 2023. 6 inscrits
- Curs d'iniciació a l'espeleologia. Nivell 1, Febrer 2023 (Espeleo Club). 4 inscrits
- Curs d'esquí alpinisme. 11 i 12 de febrer 2023 (secció Esquí de muntanya). 6 inscrits
- Curs d'iniciació a la Marxa Nòrdica, 11 i 12 febrer 2023. 16 inscrits (secció Marxa Nòrdica)
- Jornada pràctica de seguretat en terrenys d'allau. 5 de febrer (secció Esquí de muntanya). 5 inscrits
- Taller de Wikiloc, octubre de 2023. 16 inscrits
- Taller de compeGPS, novembre de 2023. 11 inscrits
- Taller de QMaps, novembre 2023. 8 inscrits
- Curs d'iniciació a l'escalada, 28 i 29 d'octubre de 2023. 2 inscrits
- Curs d'iniciació a la Marxa Nòrdica, 4 i 5 de novembre (secció Marxa Nòrdica). 15 inscrits
- Taller de marxa nòrdica inclusiva, 4 de novembre (UES Inclusiva). 14 inscrits
- Curs de Meteorologia de muntanya, 17 i 18 de novembre. 6 inscrits

# COMUNICACIÓ

## XARXES SOCIALS ACTIVES

\*dades a 16/04/2024

@Uesabadell



**3.137 seguidors.** S'hi publica les activitats en imatges (resums de les activitats de cap de setmana; activitats destacades; stories amb activitats que es realitzen, entre d'altres. Els # usats sempre son **#somUES #noparem #sabadell**



**2.716 seguidors.** S'hi publica principalment les properes activitats a realitzar (cada dilluns: agenda setmanal); recordatoris de presentacions/xerrades, etc.. i altra informació d'interès



Hi ha publicats diversos vídeos de temàtica diversa i s'hi publiquen les sessions del Cicle de Xerrades muntanya i altres temes d'interès

Algunes seccions compten amb altres perfils autogestionats a xarxes socials, bàsicament a Instagram



Quinzenal s'envia un newsletter amb les activitats destacades i altra informació d'interès. S'envia a 3,534 adreces de correu electrònic i el % d'obertures és entre un 35 i un 45%

### FULL INFORMATIU

No s'ha reprès. Però des de 2022 es publica l'agenda mensual en paper i que es pot trobar a secretaria.

Al llarg de l'any s'han publicat entrevistes i s'ha fet menció de les principals activitats a premsa local: Ràdio Sabadell, Diari de Sabadell, mitjans digitals..

# **ACTIVITATS DE LES SECCIONS**



## Resum de sortides de la SECCIÓ de BTT de l'any 2023:

- 28/01/2023 Alt Maresme i La Selva, 14 participants
- 25/02/2023 La Vall de Bianya, 11 participants
- 25/03/2023 Sabadell 360°, 16 participants
- 19/04/2023 Rieres de Monistrol de Calders, 17 participants
- 10/05/2023 Volta a la serra de Comaverd, 15 participants
- 09/06/2023 Volta a l'Empordanet, 16 participants
- 27/09/2023 Pedals del Comte de Guifré el Pelós (Ripoll), 11 participants
- 18/10/2023 Alta Segarra, 9 participants
- 25/11/2023 Vall de Bianya, 13 participants
- 13/12/2023 Volta al Penedès, 17 participants

TOTAL 139 participants

# CAMPAMENT

Responsable: Comissió de campament

Aquest any el campament d'estiu de la UES va tenir lloc de l'1 al 15 d'agost al càmping La Mola d'Espot. La mitjana de campistes va ser de 50 persones.

El dia abans d'arribar al càmping els campistes ens vam trobar al magatzem de la UES per carregar el camió amb tot el material que necessariem. Com és costum, el primer dia, entre tots es va muntar les parts comunitàries del campament (cuina, menjadors, carpa de preparació d'excursions...) per poder gaudir de les vacances tots junts. Aquest any hem hagut de buscar un cuiner nou, ja que el dels darrers anys no ens podia fer el servei.

Tots els dies es van realitzar diverses sortides, amb diversos grups, com per exemple: Tuc de Ratera, volta a l'estany de Sant Maurici, bosc de Gedar, visita a MonPirineus, etc. El primer cap de setmana es va celebrar la festa major del campament, on es va realitzar una sortida tots junts, per arribar a dinar la tradicional paella de festa major.

Finalment l'últim dia, després de carregar el camió, ens vam acomiadar fins l'any que ve!

Des del mateix campament 2023 es va començar a preparar el campament del 2024 per tal d'intentar ser més gent i fer-ho amb temps, per aquesta raó, es va trucar al càmping de la vall d'Aosta (Itàlia), pensant en tornar a sortir fora d'Espanya i que sigui més atractiu per la gent.

Per això, animem a tothom a venir a gaudir de les vacances amb nosaltres!



# CASAL D'ESTIU

Direcció de casal: Tàbata Caballeria

La proposta de l'organització del Casal d'estiu neix arran de la necessitat que té el Grup d'Esplai la Ganyota de la Unió Excursionista de Sabadell (UES) d'ampliar serveis més enllà del projecte anual, per tal de poder profunditzar en la tasca pedagògica que fa com a agent social dins el barri del centre de Sabadell. El casal, que esdevé una nova activitat dins l'oferta de lleure de la UES que busca realitzar activitats a entorns naturals, practicar esports de muntanya, dur a terme jocs i tallers, conèixer i desenvolupar activitats relacionades amb la cultura catalana i transmetre un conjunt de valors cívics i mediambientals als infants que hi participen.

Enguany ha estat el novè any que oferim el Casal d'estiu. Les expectatives i objectius que ens havíem marcat per aquest estiu eren bàsicament tres: poder oferir un espai de lleure alternatiu als infants, de manera que puguin desenvolupar activitats i evadir-se de la realitat que portem vivint els últims dos anys (i que pels infants més petits ha estat la única realitat que han conegut a l'entorn del lleure educatiu), poder créixer en qualitat del servei ara que el casal s'ha consolidat dins la UES i ha passat a ser un projecte fort que atrau moltes famílies del barri i dels barris limítrofs, i finalment aprofundir en el projecte pedagògic que oferim per tal d'adaptar-lo al màxim a les necessitats dels infants que tenim, així com tractar d'apropar-lo a famílies que per raons econòmiques, culturals o socials en queden excloses. Un any més, s'ha col·laborat amb l'AFI de l'escola Enric Casassas, centre on desenvolupem l'activitat. Aquesta col·laboració, que s'ha traduït en un accés prioritari als infants de l'escola i descomptes als seus socis, ens ha permès ser un reclam per totes les famílies del centre escolar que viuen al barri i que d'una altra manera podrien no haver-nos conegut.

Pel què fa al nombre d'inscrits aquest any ha estat inferior a l'any passat (de 140 a 2022 a 123 infants aquest 2023). Aquesta davallada d'inscripcions ho atribuïm a l'increment del cost de vida, tot i que caldrà analitzar bé les causes de cara el proper any.

També a descartar que aquest any el casal va tenir un canvi d'emplaçament per les obres de l'Escola Enric Casassas, i a meitats de casal, el casal es va traslladar a l'Escola Ribatallada, on inicialment també hi havien de fer obres però que finalment no es van realitzar. El canvi va ser més que positiu.

En global, malgrat els entrebancs (canvi de direcció de casal en l'inici del projecte, obres, menys inscrits, i molta calor) la valoració del Casal d'Estiu 2024 és més que positiva.

## DADES CASAL 2023

Dates: **26 de juny - 28 de Juliol**

Equip de monitores:

- 1 director
- 1 coordinadora
- 16 monitores (dues de les quals de pràctiques)

Nombre de places totals: **123 infants**

- 1a setmana: 77 infants
- 2a setmana: 97 infants
- 3a setmana: 69 infants
- 4a setmana: 50 infants
- 5a setmana: 35 infants

# CORAL LA CARENA

Director: Marc Alguersuari

Responsable : Júlia Miralles

Vocals de la Secció : Silvia Devesa, Marta Uyà

L'objectiu de **La Carena** és fomentar el cant coral, gaudir amb el cant coral polifònic i enriquir-nos culturalment mitjançant el coneixement de la música catalana tradicional i altres músiques d'arreu i diferents estils musicals (clàssica, rock, pop, gospel, tirolesa, etc). També donar a conèixer la Coral i la UES.

La Carena està formada per 15 cantaires i el director

**Nombre d'activitats desenvolupades en el 2023 : 11**

**Relació d'activitats desenvolupades durant el 2023:**

- 19 de març. Concert a la Parròquia de la Puríssima de Sabadell. Coral Ressor i Coral La Carena.
- 9 d'abril. Castellterçol. Participació de la coral a la missa de Pasqua i concert a l'Església.
- 16 d'abril. Tossa de Mar. Concert de Sant Jordi a l'Església parroquial de Tossa de Mar. Participació de tres corals : Coral Tossenca, Grup Cantaquex (Badalona) i Coral La Carena.
- 6 i 7 de maig. Cap de setmana a Arenys de Mar. Diumenge concert a la Parròquia de Santa Maria d'Arenys de Mar, conjuntament amb la coral L'Esperança d'Arenys de Mar.
- 4 de juny. 56ª Trobada de Cançó de Muntanya a Sant Feliu de Codines. Coral La LLum de Sant Feliu de Codines i Coral La Carena de Sabadell.
- 2 de juliol. Sortida de la secció de muntanya i de la Coral La Carena. Celebració del Solstici d'Estiu al Santuari de Queralt. Concert de La Carena.
- 12 d'octubre. Trobada de Vegueries del Vallès al Puig de la Creu. Coral de Sant Feliu de Codines i la Carena.
- 27 d'octubre. Inauguració del curs de la UES. Participació a l'acte realitzant un petit concert.
- 12 de novembre. Bagà. Participació de la Coral a la missa dominical i concert a l'església parroquial de Bagà.
- 16 de desembre. Sortida de la secció de muntanya i de la Coral La Carena. Portada del Pessebre al Santuari de la Mare de Déu de la Roca a Mont-Roig del Camp. Concert de La Carena.
- 20 de desembre. Concert de Nadal a la UES.

La Coral assaja setmanalment en una sala de la UES. Assaja els dilluns o dimecres, depèn de la setmana, de 19:15h a 20.30h. Hi assisteix el director, Marc Alguersuari, i tota la coral. Actualment hi ha 5 homes i 10 dones, repartits per les diferents cordes: tenors, baixos, contralts i soprans. En els concerts anem d'uniforme i carpeta vermella. Tenim un grup de whatsapp on compartim informacions de la coral i fotos i videos de les actuacions de la coral.

Totes les activitats es van realitzar satisfactòriament. La Coral es pot considerar que ha tingut forces actuacions tant a Sabadell com a la resta de territori. A les actuacions que es fan a fora sempre donem a conèixer l'entitat de la UES remarcant el seu caràcter excursionista i cultural.

Estem contents amb el públic assistent a totes les activitats i les felicitacions rebudes.



# CULTURA

Aquest 2023, la secció està formada per cinc membres Anna Xirau, Antònia Mateu, Isabel Carreras, Marta Soler i Montserrat Galícia i ha comptat amb la col·laboració puntual de Isabel Viaplana i Elisabeth Gonzalez.

Aquesta temporada ha centrat les seves sortides mensuals en coneixes bona part de la xarxa de castells del Principat.

En total han sigut nou sortides repartides per diferents indrets de Catalunya.

Hem tingut en compte al moment de fer la tria per una banda la seva situació i per altra la seva història. Les sortides de la Secció de Cultura surten una mica cares ja que els tres punts destacables que són excursió, visita i dinar comporten un cost, i encara que és optatiu la majoria prefereix dinar al restaurant.

## RELACIÓ DE SORTIDES

### 28 de gener CASTELL DE CASTELLDEFELS

Visita guiada al Castell de Castelldefels, un estratègic castell de frontera aturador de pirates en el mar i la muntanya.

Caminada de 7.5 km, desnivell acumulat de 50 m.

Han participat 41 persones. 37 socis i 4 no socis

Dinem al Restaurant Celeste.

Ingresos 2.424€, Despeses 2.264,10€ Saldo positiu 159,90€

Ha estat un dia de bastant fred però tant la caminada seguint el Llobregat com la visita al castell han sigut molt interessants.

### 18 de febrer CASTELL DE LA POBLA DE CLARAMUNT

Visita guiada al Castell de Claramunt, un dels millors castells de Catalunya i el millor de la comarca de l'Anoia.

Caminada de 6,6 km, amb 360 m de desnivell positiu fins al Pujol de la Guardia de 488m.

Dinem al Restaurant Tots a Taula de La Pobla de Claramunt.

Han participat 36 persones, 33 socis i 3 no socis

Ingresos 1.935,50€ . Despeses de 1.864,50€ Saldo positiu 71€

### 18 de març CASTELL DE MONTSONIS

El castell ubicat al municipi de la Foradada, és residència d'estiu del Barons d'Albi.

La visita guiada ha estat a les 16h.

Caminada d'uns 7,2 km amb 315 m de desnivell positiu i 335 m de negatiu.

Dinem al restaurant La Botiga de Montsonís.

han participat 33 persones. 30 socis i 3 no socis

Ingresos 1.643€. Despeses 1.674€. Saldo negatiu 31€

La caminada molt bonica, amb les obres d'Art Nature, camí de Land Art.

### **15 d'abril CASTELL DE MIRAVET**

Visita guiada del castell, una fortalesa impressionant envoltada per una muralla de 25 m d'alçada.

Caminada d'uns 6,4 km i uns 300 m acumulats de pujada

Dinem al Restaurant Xiringuito de Benifallet

Han participat 32 persones, 28 socis i 4 no socis.

Ingresos 1.820,50€ Despeses 1.887,30€ saldo negatiu 66,80€

La caminada molt agradable, la vista del riu Ebre molt bonica i uns quants encara hem tingut temps de comprar pastissos de la zona.

### **20 de maig CASTELL DE FLOREJACS**

Visita guiada al castell d'origen medieval situat al mateix poble de Florejacs.

Caminada de 9,74 km i 113 m de desnivell

Dinem al Restaurant La Mallola a Sanaüja

Han participat 26 persones. 25 socis i 1 no soci.

Ingresos 1.465€ Despeses 1.610,60€ Saldo negatiu 145,60€

Caminada molt bonica i la temperatura molt agradable.

### **17 de juny CASTELL DE SAVARDERA**

Una fortificació medieval situada al cim de Sant Salvador Saverdera

Caminada de 7,2 km i 280 m de desnivell.

Dinar al casal del poble de Selva de Mar.

Han participat 41 persones, 39 socis i 2 no socis.

Ingresos 2.232€ Despeses 1.767€ Saldo positiu 465€

Ha estat una caminada molt maca amb unes vistes espectaculars de Sant Pere de Rodes amb el mar de fons.

### **16 de Setembre CASTELL DE GUARDIOLA**

Castell que en realitat només consta de 2 torres circulars

Caminada circular des de Bagà d'uns 8 km i 260 m de desnivell +/-

Dinar al Restaurant cal Pajares de Gironella.

Han participat 30 persones, 28 socis i 2 no socis.

Ingresos 1.389€ Despeses 1.161€ Saldo positiu 228€

La caminada ha anat molt bé, al final hem fet un tros de la via Nicolau que és molt bonica de caminar.

### **21 d'octubre CASTELL DE CARDONA**

Visita guiada a l'imponent castell de Cardona

Caminada de 7 km i 290 m de desnivell

Dinar al Restaurant La Bauma de Cardona.

Han participat 22 persones , 21 socis i 1 no soci

Ingresos 1.236€ Despeses 1.437,40€ Saldo negatiu 201,40€

Una visita interessant i la caminada molt agradable.

## **18 de novembre CASTELL DE BESORA**

Visita al castell de Besora

Caminada 3.5 km amb un desnivell de +/-175 m

ruta curta que per un corriol amb fort pendent ens ha portat fins al cim del castell.

Dinar a Can Coromines de Sora

Han participat 34 persones, 33 socis i 1 no soci.

Ingresos 1.843€ Despeses 1.825,40€ Saldo positiu 17,60€

Després de dinar visita guiada a Destil·leries Bosch de Sant Quirze de Besora, on el Sr. Faustí Bosch ens la va ensenyar fent un tast dels seus productes.

Cal destacar que en totes les 9 sortides i després de dinar sempre vam tenir un xarrupet de ratafia per gentilesa de la Ratafia Bosch.

Valorem positivament la tria de castells realitzada tot i que hi ha hagut un petit descens en la participació.

Acabem l'any amb l'economia sanejada (496,70€) i esperant que les sortides del 2024 tinguin una bona acollida.



# CURSES D'ORIENTACIÓ

Federats a la FCOC: 16

Federats a la FEDO: 5

A parts dels federats també hi ha socis de l'entitat que sense federar-se també participen esporàdicament en algunes curses.

## COMPETICIONS

- Com equip hem assolit una 9a posició en la classificació general de la Copa Catalana del 2023 de 22 clubs.
- Dos orientadors de la secció han guanyat les seves respectives categories en la classificació general de la Copa Catalana de curses d'orientació (Roc Bausà en H12, i Toni Media en H60) i al llarg de la temporada diferents membres de la secció van sumar un total de 26 podis.
- Tenim 5 federats que acostumen a participar en les competicions de Lliga espanyola.
- Uns quants components de la secció participem en les diferents competicions de Rogaine tant catalanes com estatals. En Rogaine tenim el campió de Catalunya i d'Iberogaine de superveterans i ultraveterans (Ricard Masferrer) . Hem sumat 6 podis al llarg de la temporada en les diferents competicions.
- Aquesta temporada també hem tingut socis que han participat en competicions de Trail-O i de MTB-O.

## ACTIVITATS

- Dins del programa Ciutat i Escola i a vegades també a petició particular d'alguns centres educatius hem organitzar xerrades a escoles i activitats de pràctica del nostre esport al Parc de Catalunya com al Parc Central. Han participat gairebé **900 alumnes** de 15 centres de primària i secundària.
- També vam ser presents tant a la Festa Major de Sabadell com a l'Aplec de La Salut organitzant una activitat d'orientació que anomenem Buscafites. Al Buscafites de la Salut van tenir un centenar de participants i al de la Festa Major vam superar els 200.
- Vam organitzar una cursa popular conjuntament amb l'associació de veïns de Can Llong i Castellarnau amb 138 participants.
- En la Segona Rogaine del Vallès vam estrenar el mapa de Terrassa Nord i Matadepera amb 228 participants.
- En el Campionat Escolar de Sabadell de curses d'orientació al Parc de Catalunya no vam arribar al mig centenar de participants.

Sabadell, 3 de març de 2024



# CURSES PER MUNTANYA

La SECCIÓ DE CURSES PER MUNTANYA (nom de l'equip: Trail UES Sabadell) s'organitza a través d'un grup whatsapp, on hi ha unes 60 persones. S'han mantingut les sortides d'entrenament en grup només en dimecres al vespre amb un grup petit però més o menys estable. La participació ha anat a la baixa i no s'ha reactivat com si han fet altres seccions.

Des de novembre de 2023 en col·laboració amb el soci Toni Torrejón, campió de Catalunya d'Aqua Beach Trail 2022 i una llarga trajectòria en el món de l'esport, oferim entrenaments específics en cap de setmana, gratuïts i oberts a tothom.

## LA LLANERA TRAIL

Sota el paraigua de la secció s'organitza La Llanera Trail, marató i mitja marató per muntanya de Sabadell. El **23 de gener de 2023** va tenir lloc una nova edició de La Llanera Trail, la marató i mitja marató de muntanya de Sabadell, i també cursa curta de 14 km

En total van participar-hi **856 persones** - 164 en la distància marató; 372 en la distància de la mitja; i 323 en la curta).

La Llanera Trail implica la mobilització de molt recursos materials i humans, i des de aquí agrair la tasca dels més de 100 voluntaris i voluntàries que fan possibles la celebració d'una activitat d'aquestes dimensions.

La vuitena edició de **La Llanera Trail** quedarà marcada pel fred hivernal que van participar i voluntaris. Temperatures que, a primera hora del matí, van baixar fins als tres graus negatius, tot i que al llarg del dia l'ambient assolellat es va acabar imposant amb una sensació tèrmica més que agradable. Amb tot, Sabadell i la UES vam poder viure una gran cursa de muntanya.

En la Marató, **Ragna Debats** va ser la gran dominadora de la cursa femenina amb un temps de 4 hores, 4 minuts i 12 segons. La catalano-holandesa va fer valer la seva condició de favorita amb un còmode triomf. **Mònica Pena** va entrar en segona posició en 4h 50'47", mentre que poc després tancaria el podi femení **Maria Santamaría** amb 4h 54'19". En homes, **Lluís Ruiz**, sense gaire oposició, va creuar la línia d'arribada en 3 hores, 28 minuts i 4 segons, mentre que **Gerard Morales** ho feia 12 minuts després en segona posició. Completaria el podi masculí **Victor Vinyals** amb 3h 47'58".

La Mitja Marató, **Llorenç Esteve** (guanyador de la marató en l'edició passada) es va emportar la victòria amb un temps de 1h 23'59", per davant d' **Adrián Martín** (1h 24'57") i **Jaume González**, tercer amb 1h 25'16". Menys ajustada ha estat la classificació femenina, on **Lorena Cubillas** amb 1h 42'30" s'ha penjat els lloreners de la victòria. **Katherine Jane Chaplin**, amb 1h 47'22", i **Manu Vilaseca** (guanyadora de la marató en 2021) amb 1h 48'06" han completat el podi.

La cursa més curta de 14km i 240m de desnivell positiu, va ser cursa ràpida, on el podi masculí va tornar ha baixar de l'hora. **Raúl Cruz** (52'40") i **Marta Romero** (1h 05'57") va ser-ne els vencedors. **Albert Soler** (53'57") i **Bernat Comas** (57'06") en homes i **Mireia Suñé** (1h 09'29") i **Laia González** (1h 09'50") en dones van completar el podi.

Enguany, els primers corredors locals en arribar en cada una de les modalitats han rebut un reconeixement: el Premi 'Piju'. En aquest cas, el guardó ha estat per a Albert Soler i Laia González, de la cursa de 14 km; Llorenç Esteve, vigent campió de la mitja maratón, i Georgina Rosselló; i per a Jordi Gispert i Noelia González de la maratón.

### **Una cursa solidària**

Com en cada edició La Llanera col·labora en projectes socials locals i en aquesta edició ha aportat el seu petit gra de sorra a **Obrir-se al món**, una associació sense ànim de lucre, de pares i mares de persones amb autisme, que ofereixen serveis de lleure, respirs i activitats terapèutiques en horari extraescolar.

A través de la venda de samarretes d'edicions anteriors a la Llanera a un preu de només 3€ es van recaptar 700€ per als projectes d'Obrir-se al món.

3 de febrer de 2024



# ESPELEOLOGIA – ESPELEO CLUB

## Resum d'activitats realitzades l'any 2023

- Campanya d'exploració al sistema Alto del Tejuelo (CANTABRIA). 2 al 5 de gener.
- 54 curset d'iniciació a l'espeleologia (1r nivell). 6 al 19 de febrer.
- Sortida els cursetistes al sistema de la Bora Fosca (Tavertet). 12 de març.
- Sortida els cursetistes a la cova Lachambre (Ria-CONFLENT). 18 de març.
- Sortida amb la secció famílies a la cova del Toll (Moià). 26 de març.
- Campanya d'exploració al sistema Alto del Tejuelo (CANTABRIA). 1 al 5 d'abril.
- Itinerari geològic i paleontològic pel riu Ripoll (Sabadell). 4 de juny (Anul·lat per manca d'inscrits).
- Òscar Zamora de la UES, aconsegueix 2 medalles al XVII Campionat de Catalunya de TPV 2023. Corbera de Llobregat. 8 i 9-juliol.
- Campanya d'exploració a la Vall de l'Escaleta (Benasque). 10 al 13 de juliol.
- Campanya d'exploració al sistema Alto del Tejuelo (CANTABRIA). 31 de juliol al 4 d'agost.
- Campanya d'exploració al sistema Alto del Tejuelo (CANTABRIA). 14 al 27 d'agost.
- Penjada de la senyera al campanar de Sant Fèlix, durant el pregó de la Festa Major 2023 de Sabadell. 2 de setembre.
- Campanya d'exploració a la Vall de l'Escaleta (BENASQUE). 9 a l'11 de setembre.
- Despenjada de la senyera al campanar de Sant Fèlix, a les 12h de la nit. 11 de setembre.
- Campanya d'exploració a BENASQUE. 23 i 24 de setembre.
- Campanya d'exploració a BENASQUE. 30 de setembre a l'1 d'octubre.
- Participació al IV Congrés Espeleopirineos (Boltaña) amb la ponència: Torca Grande de la Mazuela; la exploración de 30 km en el sistema del Alto del Tejuelo. 7 i 8 d'octubre.
- Campanya d'exploració al sistema Alto del Tejuelo (CANTABRIA). 12 al 15 d'octubre.
- Òscar Zamora de la UES aconsegueix 3 medalles a la Copa Catalunya de TPV (Sabadell). 22 d'octubre.
- Sortida a la cova de la Fou de Bor (Cerdanya), amb els nens de l'esplai de la Ganyota. 11 de novembre
- Participació a la XXVI Trobada d'Espeleòlegs de Catalunya (Hospitalet de Llobregat), on es fa Entrega del premi de la temporada 2023 de TPV a Òscar Zamora. 18 de novembre.
- Assemblea de la Federació Catalana d'Espeleologia (Barcelona). 18 de novembre.
- Campanya d'exploració al sistema Alto del Tejuelo (CANTABRIA). Del 6 al 10 de desembre.



# ESPLAI LA GANYOTA

## CURS 2022-23

Aquest any l'esplai ha aconseguit la majoria dels objectius plantejats a inici de curs. Una part molt rellevant del nostre projecte educatiu es la iniciació en l'excursionisme, en aquest àmbit considerem una millora molt positiva. A les colles de Torreneules, Puigmals i Piques hem seguit endavant amb el projecte 3+1, la colla de Piques ha fet una formació de barranquisme amb formadors i una sortida amb esquí de muntanya que valorem molt positivament. Les colles de Puigmals i Torreneules han fet esquí de fons, una excursió amb bicicleta i rutes d'estiu i primavera on han après a desenvolupar-se a la natura. L'objectiu en aquest àmbit de cara a les colles més petites ha sigut introduir i consolidar els coneixements de muntanya, hem fet petites formacions per assolir aprenentatges bàsics com l'orientació i altres habilitats específiques com muntar una tenda o cuinar amb fogonet, també s'han fet excursions i sortides de cap de setmana adaptades a cada edat, una de les quals per pujar el cim que dona nom cada colla.

Un dels aspectes en que ens hem centrat aquest any ha sigut trobar alternatives al lleure que motivin als infants més grans. Això ho hem aconseguit centrant part del curs en aconseguir diners per la ruta d'estiu, cada any les colles grans s'organitzen per portar endavant la parada de castanyes, i enguany per primer cop s'ha dut a terme també una parada de roses i llibres de segona mà per Sant Jordi. Aquesta iniciativa ha permès a la colla de Piques fer la seva ruta pels Alps Francesos. També s'han fet dinàmiques per iniciar en la feina de monitor a les infants de Piques, totes elles ens han confirmat que volen entrar a l'equip l'any que ve.

Aquest any, degut a que hi ha hagut un fort canvi generacional a l'equip de monitors hem treballat molt en la cohesió de l'equip, es valora molt positivament l'entrada de monitors i monitores que tenint o no relació amb el món del lleure o la muntanya amb anterioritat han aportat noves idees i maneres d'enfocar activitats tirant endavant el projecte.

Ja fa uns anys que treballem per millorar el projecte d'intendència mitjançant el qual mostrem als infants un estil de vida ecològic, autosuficient i en contacte amb la natura durant els campaments d'estiu, aquest anys hem fet alguns avanços respecte altres anys, principalment el desenvolupament de la cuina.

Finalment, una innovació del curs ha sigut desenvolupar amb més profunditat el projecte d'establir una comissió que tracti temes de gènere, l'any passat aquesta comissió es va centrar sobretot en tractar dinàmiques dins de l'equip de monitors, enguany hem anat més enllà intentant transmetre aquests coneixements als infants a través de tallers i activitats de manera que els puguin aplicar a la seva vida quotidiana. S'ha redactat un protocol de gènere, per tractar conflictes diversos que es puguin produir a l'esplai, hem treballat tot el curs en aquest projecte.



Aquest curs tenim colla de piques, que l'any passat era una generació buida. Pel que fa als més petits de l'esplai degut a que no érem prou monitors hem considerat no obrir la colla de Turonets però si donar la oportunitat se continuar a l'esplai als infants que van entrar l'any passat. D'aquesta manera hem tingut una colla de moles amb infants de tres cursos, I5, 1r i 2n de primària, tot i que en alguns moments hem vist diferències grans entre les edats, considerem molt positiva aquesta .

L'equip de monitors està format per 21 monitores i tres secretaries, els quals es reparteixen en:

Moles : 4 monitors/es

Jeronis: 4 monitors/es

Matagalls: 4 monitors/es

Torreneules: 3 monitors/es

Puigmal: 3 monitors/es

Piques: 2 monitors/es

Enguany hem tingut 93 infants repartits en 6 colles, essent la colla més nombrosa Puigmals, amb 24 infants i la menys Piques, amb 5. Durant el curs hem tingut algunes baixes a Moles i Jeronis, les quals atribuïm a que vam haver d'ajuntar tres generacions diferents a la colla de Moles. Valorem positivament l'assistència als campaments on hem augmentat considerablement el numero d'infants respecte el curs, amb molts infants de fora de l'esplai.

A més a més, cal destacar que hem pogut assolir la majoria dels objectius que ens vàrem plantejar a inici de curs sobre l'equip de monitors i monitores. Es tractava d'un equip amb molts monitors nous, per tant un dels nostres objectius principals era la cohesió, aquesta ha estat valorada molt positivament i ha afavorit les activitats que hem preparat per als infants. Molts d'aquestes noves incorporacions a l'equip que ja tenien contacte amb el món del lleure o la muntanya i altres que no ens han aportat noves idees i formes de treballar. Hem pogut crear un ambient còmode i segur per a treballar plegades en un projecte comú com és l'esplai i poder transmetre així uns valors i uns ideals als infants i joves que assisteixen a l'esplai. Hem introduït a molts monitors nous en el món de l'esplai i la muntanya. També hem treballat per a formar-nos en matèria de gènere i d'aquesta manera poder gestionar situacions de desigualtat, violència, etc., així com formar i prevenir infants i joves de l'esplai.

### **NOVETATS curs 2023-24**

De cara a l'any que ve afrontarem la celebració dels 30 anys de l'esplai on farem tot d'activitats relacionades amb la nostra trajectòria. Aquesta celebració tindrà com a objectiu desenvolupar en els infants un sentiment de pertinença al projecte. Això ho farem a través de la composició d'un himne de l'esplai on els infants hi participaran, el disseny d'un nou cançoner que s'adeqüi a la realitat actual i la fabricació de nou mertextandatge entre altres activitats.

També tenim com a objectiu reobrir la colla de Turonets que compren les edats de I4 i I5, ja que aquest any no s'ha pogut fer per falta de monitors. D'aquesta manera poden iniciar-se en el món de l'esplai des de ben petits.

# ESQUÍ

TEMPORADA 2023-2024

## ESQUÍ DE FONTS

A 2023 no s'ha realitzat cap sortida. Secció inactiva per manca de relleu

## ESQUÍ ALPÍ

A 2023 no s'han reprès els 'Els dimecres a Masella'

## ESQUÍ DE MUNTANYA

S'han realitzat algunes sortides i cursos de formació (veure també FORMACIÓ)

### SORTIDES

Pic de la Coma de Varilles (2.760 m), 29 de gener, 9 participants

- Nocturna a la Tossa d'Alp (2536 m), 4 de febrer, 12 participants
- Pic de Ginevre i Puig del Pla Bernat des de Puyvalador, 5 de febrer, 12 participants
- Petit Peric, Camporrells, Mortiers i Vall de Galba, 4 i 5 de març, 4 participants

### CURSOS

- Curs d'esqui alpinisme, 6 inscrits
- Curs Descens neus no tractades, anul·lat
- Jornada seguretat terreny allaus, 5 inscrits

## CROSS DELS ESQUIADORS

48a Cursa Popular i 11a Caminada de Marxa Nòrdica

El 19 de novembre es va realitzar una nova edició del Cross dels Esquiadors al Bosc de Can Deu,

La cursa popular de 4 o 8 km, una o dues voltes al circuit, va comptar amb la participació de 105 corredors i corredores.

La caminada de marxa nòrdica va oferir un recorregut d'10 km i va comptar amb 113 marxaires. Enguany, la caminada va començar a les 9 matí (una hora abans) per tal de donar temps a tots els participants d'arribar abans del lliurament de premis.

Un any més va ser una jornada festiva, social i solidaria en benefici de la **Marató de TV3, dedicada a la salut sexual i reproductiva**, per a la qual es va recaptar i aportar 302€. No hi va faltar el sorteig de material, l'entrepà de botifarra i molt bon ambient.



Clic en la imatge per veure les fotografies de l'edició de 2023



# FAMÍLIES

## ACTIVITATS REALITZADES A 2023

- **10, 11 i 12 de febrer. Cap de setmana a Tuixent** amb la participació de 5 famílies (15 persones en total)
- **26 de febrer. Marxa nòrdica en família, amb la secció de MN.** Anul·lada per manca d'inscrits.
- **26 de març. Sortida d'iniciació a l'espeleologia amb l'Espeleo Club.** Amb 2 famílies participants (5 persones en total)
- **16 d'abril. Jornada marinera i taller de sostenibilitat al mar.** Anul·lada per manca d'inscrits.
- **28 de maig. Camí de Ronda a Tossa de Mar.** Amb 4 famílies
- **10 i 11 de juny. Cap de setmana a Àger.** Anul·lada per manca d'inscrits.
- **22 d'octubre. Anem a buscar rastres d'animals.** Anul·lada per manca d'inscrits.
- **26 de novembre. La Fageda de la Grevolosa.** Anul·lada per manca d'inscrits.

Atesa la baixa participació, la secció famílies queda momentàniament en *stand by*.



# FOTO-VÍDEO

## GRUP DE FOTOGRAFIA

Responsable: Mercè Boladeras Tordera

Vocals:

M<sup>a</sup> Àngela Castellví García

Miquel Traveria Solas

Nombre d'activitats desenvolupades en el 2023:

S'han portat a terme un total de 111 activitats durant l'any.

Nombre de persones que han participat en les activitats de la secció durant el 2023:

Amb la participació de 682 persones

### ACTIVITATS MENSUALS:

L'últim dimarts de cada mes es fa la qualificació de les fotografies que es presenten seguint els temes que cada any es proposen, ho jutgen persones amb molts coneixements de fotografia i provada reputació.

Es fa exposició de les fotografies al vestíbul de l'Entitat.

Alguns del nostres companys participen al Concurs Mensual de la Federació Catalana de Fotografia, l'Entitat va quedar classificada en el lloc núm. 31 de un total de 55.

### ACTIVITATS SETMANALS:

Dos dimarts de cada mes els dediquem a formació de Photoshop i/o algun taller específic que pugui estar relacionat amb els temes del mensual, amb la participació de quasi la totalitat de les persones que formem part del grup.

Un dimarts comenten fotografies nostres o d'altres fotògrafs.

### ACTIVITATS ESPORÀDIQUES VINCULADES A TALLERS:

Durant el passat anys 2023 van dur a terme sortides a:

- Sabadell de nit, taller pràctic de fotografia nocturna
- Gallecs, tema Natura, fent pràctiques de il·luminació i velocitat d'enfoc
- Sant Just Desvern : Tema Arquitectura al Edifici Walden 7 i voltants, practiques de com fotografiar arquitectura i el contrapicat.

La participació d'aquestes sortides ha estat **d'entre 12 i 15 persones**

- En Txema Lacunza va fer un taller per ZOOM de retoc el 20/03/2023, a petició d'una de les seccions de l'Entitat. Assistència per part del nostre grup entre 12 i 15 persones

## **EXPOSICIONS:**

- A l'espai del Pere Quart de la nostre Ciutat s'hi ha fet un total de 4 exposicions durant el 2023. Dues de col·lectives participant 17 autors i dues d'individuals, de na Mercè Boladeras i d'en Txema Lacunza.
- A la Biblioteca del Safareig dues individuals na Mercè Boladeras i en Pere Serra, segons tema que ens proposen.
- A la Sala del Centre Cívic Rogelio Soto una col·lectiva de tema lliure

Hem de remarcar que la preparació de cada exposició tothom que pot es les tasques d'emmarcar, penjar i despenjar a cadascuna d'elles

Durant l'any es van exposant a petició del Ajuntament i des de fa cinc o sis anys, en rotació 4 col·leccions col·lectives trimestrals, als següents llocs: Centre Cívic de la Plaça Sant Joan, a les instal·lacions dels Habitatges Municipals de Sabadell del Parc Central del Vallés, del Carrer Sol i Padris i del Complex Alexandra. Aquestes exposicions estan ubicades normalment als vestíbuls essent un lloc de pas per molta gent, aquestes exposicions normalment es nodreixen dels temes mensuals.

Finalment i dins de els actes de l'inici de Curs de l'Entitat, al vestíbul es va fer la exposició "INSTANTS", mostrant paisatges de Natura, obra d'en Llorenç Martí, soci de l'Entitat i membre del grup, que va ser inaugurada per el Regidor de Cultura de la nostre Ciutat.

Valoració final de les activitats durant l'exercici 2023

Es una valoració positiva doncs essent una secció petita intentem fer visible l'Entitat dins la part cultural de la Ciutat.

## GRUP DE VÍDEO

L'activitat pública més important del Grup el 2023 haurà estat, segurament, la celebració del **CENTENARI DEL CINEMA AMATEUR** (1923-2023) que hem articulat en quatre sessions públiques a la Sala d'actes de la UES el 29 de març, 19 d'abril, 31 de maig i 28 de juny; i la cloenda el 13 de desembre amb cava d'honor per a tots els assistents i posterior sopar del Grup amb els autors i hereus dels cineastes participants en aquesta darrera sessió. Adjuntem els programes del Centenari com a annex. Aquest s'ha caracteritzat per una revisió històrica del cinema amateur català, centrat especialment en autors sabadellencs o amb relació històrica amb el Grup organitzador. Per la promoció d'aquesta activitat, el nostre programador Josep Rota, fou entrevistat a Ràdio Sabadell pel periodista local Pau Duran el 18 de març.

Hem portat a terme també la 17a edició dels **PREMIS MIQUEL FÀBREGUES DE REPORTATGES I DOCUMENTALS**, en quatre sessions els dies 4, 11, 18 i 25 d'octubre i la gala de lliurament dels Premis el 8 de novembre, seguida de sopar del Grup amb la major part dels cineastes premiats. Adjuntem el programa i l'Acta a l'annex.

Vam organitzar el 25 de gener, la 2a **MOSTRA SOCIAL DE VÍDEO DE LA U.E.S.** hereva dels set Concursos Socials de vídeo anteriors. Enguany amb el següent programa:

- Illes Seychelles, 25 min. Isabel Hernández
- Albània 2022, 25 min. Àngel Artigas
- Noruega, país de fiordos, 18 min. Juan Mesa
- Crònica d'un cap de setmana per a recordar, 18 min. Antoni Viñas
- Beget de bell nou, 16 min. Josep Rota
- La Púgria, 20 min. Xavier Cabeza

I la vam tancar amb un sopar dels autors i els membres del Grup al bar d'estatge social.

La resta de **SESSIONS PÚBLIQUES** el 2023, han estat:

- 22 de febrer: La música del cinema immortal (II) del cineasta barceloní Joaquim Clos.
- 5 de juliol: Fa 50 anys del cineasta i consoci Miquel Cervera, amb motiu de l'aniversari de les obres del soterrament del "Tren del Nord" a Sabadell.

En l'àmbit intern i al llarg de l'any, hem fet un total de 26 reunions amb els membres del Grup amb tertúlies de caràcter tècnic i formatiu, en les quals s'han projectat un total de 33 vídeos dels assistents, fent-se a continuació un petit fòrum.

El **FONS D'ARXIVS DIGITALS DE VÍDEO**, projecte iniciat l'any anterior, l'hem engrandit enguany amb les pel·lícules aportades pel consoci Miquel Cervera. Fins a la data i a més d'aquest hi conservem vídeos digitals d'Antoni Viñas, Josep Rota i Miquel Fàbregues.

Aquest any, el 14 de juny, vam substituir el Blu-ray de l'armari de projecció de la Sala d'actes per un de nou dotat d'entrada USB, de la qual l'anterior no disposava; costejat amb aportacions dels integrants del Grup de vídeo.

# ANNEX premis Centenari cinema amateur i premis Miquel Fàbregues

**CENTENARI DEL CINEMA AMATEUR 1923/2023**

**PROGRAMA**

**Dimecres, 29 de març, 18.30h.**  
**PREGARIA A LA VERGE DELS COLLES** (1949)  
 Llorenç Llobet Gràcia - Sabadell  
**HABITAT** (1971)  
 Saca i Garriga - Terrassa  
**LA CARTA** (1996)  
 Micó i Massó - Barcelona  
**PIRINEOS** (2002)  
 Martí Araló - St. Cebrià de Vallalta  
**LA MUNTANYA PERDUDA** (2008)  
 Josep Mª Parareda - Torelló  
**ESPRU CANTAT** (2018)  
 Josep Rota - U.E.S.

**Dimecres, 31 de maig, 18.30h.**  
**DUS PROCESSIONS** (1967)  
 Carles Barba - Terrassa  
**CRIBULLES** (1992)  
 Saca i Garriga - Terrassa  
**PER EL MEU AMIC CRUSAFONT** (2012)  
 Antoni Viñas - U.E.S.  
**EL SECRET DE L'ALQUIMISTA** (2015)  
 Antoni Martí - Forallac d'Empordà  
**IRLANDA LA ILLA VERDA** (2016)  
 Jordi Camps - U.E.S.  
**TRANSPÍR 2018-2019** (2019)  
 Àngel Artigas - U.E.S.

**Dimecres, 28 de juny, 18.30h.**  
**COS TRENAT** (1980)  
 Raulí Contel - Barcelona  
**LA INACCESSIBLE PARET NORD DEL DRU** (2003)  
 Jordi Pons - Barcelona  
**JAZZ A MITJA TARDÀ** (2005)  
 Ramon Font - Castelldefels  
**SETMANA SANTA A SALAMANCA** (2012)  
 Ricard Bernat - U.E.S.  
**ELS JUEVIS A POLONIA** (2018)  
 Joaquim Clos - Barcelona  
**UN TOMB PER CASTELLTERÇOL** (2023)  
 Lluís Fernández - U.E.S.

**Dimecres, 13 de desembre, 18.30h.**  
 Gala final del Centenari amb cava d'honor

U.E.S.: c/ Salut, 14-16 - Sabadell

**LA LLAR DEL LLIBRE**

**CENTENARI DEL CINEMA AMATEUR 1923/2023**

**PROGRAMA - CLOENDA**

\* **LA CÁMARA SOÑADORA** 22 min. (1947)  
 Joan Llobet Frunés - Sabadell  
 Entremem aquesta pel·lícula, recentment restaurada per la Filmoteca de Catalunya, per gentiles de la família Llobet.

\* **ANDRÒMINES 7** 15 min. (2007)  
 Antoni Viñas - U.E.S.  
 Vivim un temps en el qual els aparells que ens funcionen bé, envellintem més de pressa que nosaltres. Els utilitzem pels realitzadors de cinema amateur també. I molts d'ells un amic que està passant de moda.

\* **CAI, BIEL** 25 min. (2012)  
 Miquel Cervera - U.E.S.  
 Història de la família Martí, una nissaga de fanejadors artístics de l'època de Franco i que van per la quarta generació.

\* **VENÈCIA I JO** 20 min. (2017)  
 Josep Rota - U.E.S.  
 La tercera vegada, divuit anys més tard, ha estat un rompedor. Vull donar-vos una altra oportunitat. Com els amants que han perdut el desig i es neciten l'escalfar per reiniciar l'amor.

\* **RETORN AL VALLEY** 20 min. (2019)  
 Ramon Font - Castelldefels.  
 Dos viatgers reflex, vint anys més tard, un itinerari ple de localitzacions del cinema, cap un dels llocs més mítics: el Monument Valley. Una road movie plena de sorpreses i referències als grans títols de la història del cinema.

• Després de les projeccions serà servit un cava d'honor.

**Dimecres 13 de desembre, a les 18.30 h.**  
 U.E.S.: c/ Salut, 14-16 - Sabadell

**LA LLAR DEL LLIBRE**

**ACTA dels PREMIS MIQUEL FÀBREGUES de reportatges i documentals, 2023**

La selecció dels documentals finalistes entre els 45 admesos a concurs, ha estat feta per Montserrat Guarch, Jordi Micó, Gabriel Bohigas, Jordi Camps i Josep Rota.

Reunit el **Jurat finalista** dels Premis format per M<sup>re</sup> Rosa Gros, Montserrat Guarch, Josep Carnacó, Miquel Cervera i Jordi Micó i havent visionat tots els documentals finalistes, acorden:

1er - Moure el documental *Península de Varesger* de l'apartat de Natura al de Viatges, per a un millor encaix en el veredict (per unanimitat i amb el vist i plaú de l'organització).

2on - Atorgar els següents premis i mencions:

- Premi al millor documental de muntanya, esports i natura a **SANTORINI PARADIS DEL PARKOUR** de Biel Macià i David Escobar.
- Menció al documental de natura **KALAAALLIT NUNAAT, TERRA INUIT** de Laura Mariné.
- Premi al millor documental de cultura i Premi comarcal a **CABORIES D'UN VIDEOGRAF A LA BLANCA SUBUR** d'Antoni Viñas.
- Premi al millor documental social a **EL KALA** de Diego Pérez.
- Premi al millor documental de viatges a **PENÍNSULA DE VARENGER** de Francesc Monsonís.
- Menció especial del Jurat a **NOSTALGIA A LA ITALIANA** de Ramon Font i Montse Miguel pel seu guió i l'encaix entre la part de ficció i la part documental d'aquesta pel·lícula.

Sabadell, el 25 d'octubre del 2023.

El secretari dels jurats i coordinador dels Premis, Josep Rota, en dona fe.

**LA LLAR DEL LLIBRE**

**PREMIS MIQUEL FÀBREGUES 2023 de reportatges i documentals**

**PROGRAMA**

**Dimecres, 4 d'octubre, 19h.**  
**a la Sala d'Actes de la U.E.S.**

REGIÓN DE MURCIA NATURAL (M) 25 min  
 José Francisco Galvo - Alcantarilla

TABORÇA LA PÒRNIA (C) 15 min  
 Francesc Monsonís - Barcelona

FUEBA DEL ARESMO (C) 13 min  
 Jordi Ruiz - Hondarribia

CABORIES D'UN VIDEOGRAF A LA BLANCA SUBUR (C) 21 min  
 Antoni Viñas - U.E.S.

**Dimecres, 11 d'octubre, 19h.**  
**a la Sala d'Actes de la U.E.S.**

LA MOGA (M) 17 min  
 Martí Araló - Sant Cebrià de Vallalta

L'HERETAGE (C) 12 min  
 Isabel Hernández - U.E.S.

KALAAALLIT NUNAAT, TERRA INUIT (M) 5m  
 Laura Mariné - Tarragona

EL KALA (C) 20 min  
 Diego Pérez - Logroño

SANTORINI, EL PARADÍS DEL PARKOUR (M)  
 Biel Macià - Mataró 20 min

**Dimecres, 18 d'octubre, 19h.**  
**a la Sala d'Actes de la U.E.S.**

ALBÀNIA, ALPS DINAMICS I OMB BALGANS (M)  
 Àngel Artigas - U.E.S. 24 min

KERAZA (C) 17 min  
 Joaquim Clot - Barcelona

MATI D'ESGRIMA (M) 10 min  
 Antoni Viñas - U.E.S.

DOCTARIBUS CATIBUS AL CANAL (C) 25m  
 Ramon Font - Castelldefels

**Dimecres, 25 d'octubre, 19h.**  
**a la Sala d'Actes de la U.E.S.**

VULVER (C) 17 min  
 Borja Larrondo i Diego Sánchez - Madrid

COCIGAS NA TIERRA (C) 14 min  
 Maciej Jaki Sosan - Portugal

NOSTALGIA A LA ITALIANA (M) 25 min  
 Ramon Font - Castelldefels

PENÍNSULA DE VARENGER (M) 20 min  
 Francesc Monsonís - Barcelona

M: Muntanya, esports, natura i biologia  
 V: Viatges  
 S: Soc. Social  
 C: Soc. Cultural  
 FC: Exhibició fora de concurs

**Dimecres, 8 de novembre, 19h.**  
**a la Sala d'Actes de la U.E.S.**  
 Lectura del veredict del jurat  
 Lliurament dels premis  
 Projectió de pel·lícules premiades

U.E.S.: c/ Salut, 14-16 - Sabadell

**LA LLAR DEL LLIBRE**

# HISTÒRIA



## MEMÒRIA DE LES ACTIVITATS DE LA SECCIÓ D'HISTÒRIA DE L'ANY 2023

### EXPOSICIONS

ÉS FESTA MAJOR. D'Antoni Carbonell, a la biblioteca dels Safareigs de la Creu Alta, del dia 6 al 30 de desembre del 2023. Exposició feta en col·laboració amb la Secció de Foto Vídeo de l'entitat.

### COL·LABORACIONS

S'ha col·laborat en la confecció de "Descobreix el rodal" penjat a la xarxa per la Secció Natura.

S'hi ha aportat textos, i també fotografies, tant particulars, de membres de la Secció, com de l'Arxiu fotogràfic, les quals sovint també s'han documentat.

En contacte amb l'Arxiu Històric de Sabadell, el Museu d'Història i el Museu d'Art hem col·laborat en l'exposició Objectiu Sabadell, història de la fotografia 1860-1936, cedint en préstec temporal, l'album de fitxes del Centre Excursionista de Sabadell, de la dècada del 1920. També quatre fotografies de l'Arxiu fotogràfic de la UES (AFUES), alguna de les quals apareix publicada al llibre del mateix títol de David González Ruiz, editat per l'Ajuntament de Sabadell i imprès per l'Editorial EFADÓS, el desembre del 2023.

### REPRESENTACIONS

Josep M. Masagué, membre de la Secció d'Història, 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. El mateix Marcel·lí Garriga ha estat el representant de la UES a la TAULA DE TREBALL DE L'ARXIU HISTÒRIC I ELS MUSEUS MUNICIPALS DE SABADELL.

## Sabadell Ahir Calendari 2024

UES, excursionistes des del 1908



Portada del Calendari de la UES editat per la Secció d'Història

### EDICIONS

CALENDARI DE LA UES 2024. Enguany s'ha mantingut el mateix volum de vendes de l'any anterior. És el 32è número que hem publicat.

### ARXIU FOTOGRÀFIC

L'arxiu fotogràfic de la UES (AFUES), continua subministrant fotografies a tots aquells particulars i institucions o entitats que les sol·liciten. Es continua identificant i registrant el llegat de l'enyorat consoci Ricard Molins.

MGC i LFL. març de 2024



# JOVES

És un fet que falta relleu generacional en totes les seccions, i tenint en compte que la mitjana d'edat dels socis i sòcies és de 60 anys, des de Junta i administració s'ha volgut impulsar la crida de joves de 18 a 50 anys mitjançant les xarxes socials, dividint en dues franges d'edat Jovent (18-34) i Jovent 3.5 (35 - 50 anys), creant un grup de whatsapp per cada una de les franges. S'ha considerat que era una via més directe per tal d'arribar a aquestes edats i que es poguessin organitzar activitats.

Grup whatsapp joves: 58 persones

Grup whatsapp joves 3.5: 44 persones

Així mateix també es van realitzar dues trobades amb les dues franjes d'edat per recollir els seus interessos i quin tipus d'activitats esperaven trobar a la UES. S'han programat algunes sortides tot i que la participació no ha estat l'esperada malgrat l'interès que s'ha creat en els dos grups de joves.

## **JOVES 18 A 35 ANYS**

Trobada amb joves de 18 a 35 anys, el 16 de març. Amb la participació d'unes 20 persones.

### **sortides:**

22 d'abril. Matagalls, 19 participants

27 de maig: Bastiments i pic de la Dona, 6 participants

3 i 4 de juny: Acampada a Sadernes, fent el Pic de Besagoda. 8 participants

30 de juliol: Torrent dels Abadals i Turó del Marquès, 10 participants

23 de setembre, Caminada jove + dinar (anul·lada com a caminada popular, per manca d'inscrits, es va fer en grup reduït)

3 de desembre, Gallina Pelada, 6 participants

## **JOVES 3.5, de 35 a 50 anys**

Bosc de l'Erola 30 de setembre, 5 participants

Cabrarès, 26 de novembre. anul·lada



# 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, fins al 2011, en què hi entraren a col·laborar tres persones més. Actualment som 9 persones que formem la secció: Anna Puig, Josep Maria Manyosa, Núria Crespo, Joana Arroyo, Elisenda Campi, Leonor Valero, Mònica Gajate, Núria Llistar i Maria Marminyà, que organitzem les sortides, tallers, cursos. La persona responsable de la secció és la Maria Marminyà.

Totes les persones de la Secció hem procurat, 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 al públic interessat.

També ha tingut molt bona acollida l'activitat de "marxa nòrdica i muntanya", inclosa en el nou programa de "Nivell avançat de marxa nòrdica". Aquesta activitat està pensada per a complaure les expectatives d'aquells/es usuaris/es que tenint un bon nivell de forma física i una bona tècnica veuen reduïda la seva cadència de marxa en les sortides socials mensuals, en les quals s'han d'adaptar al caminar d'aquelles persones que no poden seguir el seu ritme. Les sortides de Nivell Avançat es fan trimestralment i ténen una distància i desnivell superiors als que es fan en les sortides mensuals, per aquest motiu solen ser també més atractives pel què fa al paisatge.

A nivell intern, valorant el perfil d'usuaris de la secció des del seu inici fins avui, s'ha creat una "Normativa per als participants de la secció de MN de la UES", la qual adjuntem en aquesta memòria i es dona en format paper o per correu electrònic a les persones que participen en els cursets d'iniciació a la tècnica de la marxa nòrdica.

## **NORMATIVA de la SECCIÓ de MARXA NÒRDICA de la UES**

La Normativa que detallem a continuació està destinada a les persones interessades en participar a les sortides setmanals i a les sortides mensuals de la secció de Marxa Nòrdica.

### **IMPRESCINDIBLES :**

1. Fer el Curs d'Iniciació a la UES o bé documentar haver-lo fet en una altra entitat
2. Ser soci / sòcia de la UES
3. Tramitar l'assegurança bàsica (A) de la Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya (FEEC) i dur la targeta amb vosaltres

### **RECOMANACIONS :**

- Fer un temps d'aprenentatge de la tècnica (hi ha grups setmanals que es dediquen a la tècnica)
- Venir amb roba i calçat adequat i còmode
- Portar una ronyonera o una motxilla petita (no les que donen de propaganda, de cordills)
- Portar aigua (Especialment en les èpoques de més calor)
- Ulleres de sol, crema solar i gorra (estiu)
- Portar els BASTONS adequats per fer Marxa Nòrdica
- Opcional, guants de ciclista (sobretot per Festiu) per evitar llagues
- Si teniu alguna medicació específica, portar-la a sobre i comentar-ho a l'instructor/a.

### **COSES QUE NO SÓN PERMESES :**

- **No** es pot venir amb bastons que no siguin de Marxa Nòrdica (peles que han fet el darrer curs i encara no els tenen, la Secció els hi deixarà durant uns dies fins que tinguin els seus propis, sempre que s'avisin prèviament)
- **NO** portar cap gos.
- **NO** estar pendent del mòbil a les sortides setmanals (si no es tracta d'una cosa urgent)
- A les sortides mensuals, si voleu fer fotografies us podeu aturar a fer-les, però aviseu sempre per no perdre el grup.

Tot això a tenir en compte, és perquè la Marxa Nòrdica comporta fer una tècnica adequada amb bastons, això vol dir que l'estona que dediquem a aquesta activitat, tothom que participi en els grups i sortides mensuals han de poder gaudir-ne amb tranquil·litat i bon ambient.

En aquests moments tenim tres persones interessades en col·laborar en la secció com a instructors, pendents de que la FEEC convoqui el proper curs de Monitor/a de marxa nòrdica federatiu/va.

Encarem el 2024 amb la previsió de fer sortides amb recorreguts curts, entre 4 i 5 km pel rodal, pensades per afavorir a aquelles persones que per les seves condicions físiques determinades no ténen la opció de poder participar en les sortides socials mensuals.

### **Marxa Nòrdica inclusiva:**

Durant aquest 2023 s'ha consolidat l'activitat de marxa nòrdica inclusiva, iniciada l'any 2022 pels instructors Manolo Barcia i Leonor Valero, que actualment ja han expandit l'activitat inclusiva a altres seccions de la UES, contribuint amb el seu gest a la normalització de la participació en la diversitat.

Els matins dels dilluns (9:30 a 13:00) s'han estat duent a terme sortides amb diferents rutes pel Rodal i sessions de tècnica al Parc Catalunya o bosc de Can Deu amb cinc persones amb discapacitat visual/auditiva i baixa visió, amb el suport de guies (socis/es i federats/es). Han participat en diverses sortides socials de la secció MN i també en el Cross dels esquiadors i activitats de la FEEC. La participació en les activitats de les persones amb discapacitat visual depèn de molts factors (característiques del recorregut, disponibilitat dels guies o també compromisos que es tingui amb la ONCE).

### **Resum de les participacions en les sortides socials de la secció de Marxa Nòrdica i venda de polos durant el 2023:**

En totes les nostres sortides es pot apuntar qualsevol persona, sempre que estigui disposada a caminar amb els bastons de marxa nòrdica i aplicar la tècnica correctament, independentment si són socis o no de la entitat.

Enguany el total de participants ha estat de: 512 persones.

Les sortides socials inclouen:

- Les sortides mensuals dirigida a tothom que practiqui marxa nòrdica.
- Les sortides de Nivell Avançat, per als practicants de marxa nòrdica que busquen un nivell de dificultat més elevat.
- La Caminada de marxa nòrdica que inclou el Cross dels Esquiadors.
- La caminada que organitzem dins del Calendari de Caminades de Marxa Nòrdica de la FEEC, de la qual en som pioners.
- Les sortides extres d'estiu a la fresca i de Nadal.
- Els participants de marxa nòrdica inclusiva estan sumats en el total de participants de cada activitat.

A part de les activitats, la nostra secció té el clàssic polo verd que els participants a les nostres activitats poden adquirir a la UES. Enguany hem venut un total de onze polos, cinc d'ells venuts a la caminada de marxa nòrdica de la FEEC, la 5a En Marxa pel Rodal.

Al final de la memòria adjuntem el total de participants en les activitats d'entre setmana, gratuïtes per als socis de l'entitat que hagin fet el curset d'iniciació a la tècnica de la marxa nòrdica.

<b>SORTIDES SOCIALS 2023:</b>	<b>Vocals</b>	<b>Recorregut</b>	<b>Distància</b>	<b>Desnivell</b>	<b>Participants</b>
Diumenge 15 gener: <b>Castellcir i castell de Popa</b>	Leonor Valero i Dolors Muñoz	circular	11 km	+/- 350 m	<b>36</b>
Diumenge 19 febrer: <b>Ruta de la Capona i Santes Creus.</b>	Núria Llistar i Maria Marminyà	circular	13 km	+/- 180 m	<b>30</b>
Diumenge 19 març: <b>Pel Congost fins al parc del Falgar</b>	Núria Crespo i Maria Marminyà	circular	13 km	+/- 170 m	<b>23</b>
Dissabte 25 març: <b>Nivell Avançat - marxa nòrdica &amp; muntanya: El Catllaràs</b>	Maria Marminyà	circular	14 km	+/- 465 m	<b>20</b>
Dissabte 16 abril: <b>Collserola - Pi de'n Xandri</b>	Leonor Valero i Joana Arroyo	circular	8,5 km	+/- 131 m	<b>31</b>
Diumenge 21 maig: <b>Circuit de caminades de marxa nòrdica de la FEEC. 5ª En Marxa pel Rodal</b>	Tota la secció	circular	12,56 km	+/- 133 m	<b>86</b>
Diumenge 18 juny: <b>Nivell Avançat - Massís de Cadiretes i l'Ardenya</b> (Es fa ruta alternativa per Sant Feliu de Guíxols ja que no omplim l'autocar)	Maria Marminyà	circular	8,50 km	+/- 602 m	<b>11</b>
Diumenge 24 setembre: <b>Dosrius-Bosc artístic Ernest Borràs i Julivert.</b>	Mònica Gajate i Maria Marminyà	circular	9,5 km	+/- 304 m	<b>26</b>
Diumenge 15 octubre: <b>Collsuspina i coves del Toll.</b>	Anna Puig i Núria Crespo	circular	12 km	+/- 191 m	<b>21</b>
Dissabte 28 octubre: <b>NIVELL AVANÇAT - MARXA NÒRDICA I MUNTANYA - Vistes als cingles de Malanyeu.</b>	Maria Marminyà	circular	12,20 km	+/- 670 m	<b>11</b>
Dissabte 19 novembre: <b>11ª Caminada de marxa nòrdica del 48è CROSS DELS ESQUIADORS</b>	Equip organitzatiu del Cross dels Esquiadors i secció de marxa nòrdica	circular	10 km	+/- 195 m	<b>113</b>
Dissabte 2 desembre, conjunta amb Senders: <b>Verges - Gola del Ter - Platja Els Griells</b>	Secció de Senders amb la col·laboració de Maria Marminyà	lineal	17,16 km	+/-14 m	La secció de Marxa Nòrdica no comptabilitza participants ja que les inscripcions es fan a través de Senders.
<b>TOTAL PARTICIPANTS SORTIDES SOCIALS 2023:</b>					<b>408</b>

<b>Marxa a la Fresca 2023</b>	<b>Vocals</b>	<b>Recorregut</b>	<b>Distància</b>	<b>Desnivell</b>	<b>Participants</b>
Divendres 14 juliol: <b>Rius i rieres del Ripoll.</b>	Maria Marminyà	circular	13 km	+/- 170 m	<b>12</b>
Divendres 28 juliol: <b>De cara a la barraca.</b>	Dolors Muñoz	circular	11 km	+/- 150 m	<b>22</b>
Dimecres 2 agost: <b>Torrents del Guinard i el Fangar.</b>	Núria Llistar	circular	12 km	+/- 245 m	<b>18</b>
Dimecres 9 agost: <b>Els 7 torrents.</b>	Núria Llistar	circular	12 km	+/- 192 m	<b>14</b>
<b>TOTAL PARTICIPANTS Marxa a la Fresca 2023:</b>					<b>66</b>

<b>Sortides de Nadal 2023</b>	<b>Vocals</b>	<b>Recorregut</b>	<b>Distància</b>	<b>Desnivell</b>	<b>Participants</b>
23 desembre, sortida de Nadal. <b>La Fàbrica - Torre-Romeu - Poble Nou - Sant Nicolau - Ripoll.</b>	Anna Puig	circular	9,8 km	+/- 220 m	<b>25</b>
30 desembre, Caminada de cap d'any. <b>Sabadell - Santiga - Font de Can Llobateres - Sabadell</b>	Maria Marminyà	circular	14,65 km	+/- 212 m	<b>13</b>
<b>TOTAL PARTICIPANTS Sortides de Nadal 2023:</b>					<b>38</b>

## Cursets d'Iniciació a la tècnica de la Marxa Nòrdica realitzats durant el 2023 i activitats fetes amb col·laboració d'altres entitats:

Durant l'any i en funció de la disponibilitat dels instructors/es de la secció, de les diferents activitats de la secció i també segons la demanda que tenim intentem fer, almenys un parell de cursos durant l'any per ensenyar la tècnica de la marxa nòrdica a aquelles persones que es volen introduir en aquesta activitat. També estem oberts a fer activitats en col·laboració amb altres entitats de la ciutat que ens ho puguin demanar.

### **Cursets Iniciació a la marxa nòrdica 2023**

- Cap de setmana 11 i 12 de febrer Instructors: Leonor i Dolors. 16 participants
- Cap de setmana 11 i 12 de novembre. Instructors: Núria C. i Núria Ll. 13 participants

**Totals: 29 participants**

### **Altres activitats 2023**

- 5 de febrer: Mou-te, Fes salut - Dia Mundial del càncer Col·laboració amb El Far i AMOH
- Participants: 300 aprox.
- 13 abril: Caminada de la Diputació de Barcelona. A 100 cap als 100. Participants: 98
- 18 abril: Tastet CAP Centre per a persones amb Diabetis. Participants: 8

**Totals: 403 participants**

## Participació de la secció a la cursa Amb2Bastons, 1er campionat de Catalunya Oficial de Marxa Nòrdica:

Aquest any s'ha celebrat a Mollet el primer Campionat de Catalunya Oficial de marxa nòrdica, organitzat per la FEEC i el Club Muntanyenc Mollet. La secció de Marxa Nòrdica de la UES hi ha estat present amb 15 sòcis/es de la nostra entitat, entre els quals una persona sord-cega.

Tot i que no vam obtenir cap premi va ser per a tots nosaltres i per les persones que van venir a animar al nostre equip una gratificant experiència per recordar.

### **Participants de la UES a la cursa Amb2Bastons:**

Àngela Martínez  
Antonia Balada  
Carme Germà  
Cristina Areán  
Josefina González  
Mònica Rifé  
Montserrat Baldebey  
Xavi Serrano  
Gina Mateu  
Josefina Martínez  
Daniel Risco  
Leonor Valero  
Núria Llistar  
Josep Maria Manyosa  
Maria Marminyà



## Resum de les participacions en les activitats d'entre setmana de la secció de Marxa Nòrdica durant el 2023:

<b>PARTICIPACIONS GRUPS ENTRE SETMANA 2023</b>	<b>GENER</b>	<b>FEBRER</b>	<b>MARÇ</b>	<b>ABRIL</b>	<b>MAIG</b>	<b>JUNY</b>	<b>JULIOL</b>	<b>SETEMBRE</b>	<b>OCTUBRE</b>	<b>NOVEMBRE</b>	<b>DESEMBRE</b>	<b>SUMA TOTAL PER GRUPS:</b>
<b>Dilluns matí - Millorament de la tècnica</b> Instructora: Núria Crespo	52	52	76	28	35	53	11	32	89	95	69	<b>592</b>
<b>Dilluns Matí - Grup inclusiu -Persones amb discapacitat visual amb el suport de voluntaris</b> Instructora: Leonor Valero	37	27	7	13	9	0	0	0	0	0	0	<b>93</b>
<b>Dimarts Matí - Millorament de la tècnica</b> Instructora: Joana Arroyo	27	56	60	58	56	52	0	0	75	44	22	<b>450</b>
<b>Dimarts Tarda - Millorament de la tècnica</b> Instructora: Maria Marminyà	14	24	41	29	28	13	0	21	44	40	8	<b>262</b>
<b>Dimecres Matí - En Marxa pel Rodal - Millorament de la tècnica</b> Instructora: Núria Llistar	35	25	58	38	45	44	8	44	55	54	34	<b>440</b>
<b>Dimecres Tarda</b> Instructors: Leonor Valero i Dolors Muñoz	13	9	23	20	16	0	0	15	16	0	0	<b>112</b>
<b>Dijous Tarda - Fem marxa tot caminant</b> Instructora: Maria Marminyà	6	6	15	10	12	11	0	5	8	16	9	<b>98</b>
<b>Divendres Matí - Grup més dinàmic</b> Instructora: Elisenda Campi	15	17	22	10	17	16	0	24	19	18	6	<b>164</b>
<b>Divendres Tarda</b> Instructors: Josep Maria Manyosa i Mònica Gajate	14	17	22	16	12	2	0	16	18	26	3	<b>146</b>
<b>SUMA TOTAL PER MESOS:</b>	<b>213</b>	<b>233</b>	<b>324</b>	<b>222</b>	<b>230</b>	<b>191</b>	<b>19</b>	<b>157</b>	<b>324</b>	<b>293</b>	<b>151</b>	<b>2.357 Usuaris al 2023</b>



# MUNTANYA

## 1. Presentació

A l'any 2023 hem pogut recuperar la normalitat en les sortides de la secció.

El calendari de sortides estava format per 22 excursions al llarg de l'any. Dues de les quals (Les vies ferrades d'Andorra, el 3 de juny, i la Torreta de Montsià, 11 de novembre) es van haver de suspendre. La sortida al Gra de Fajol, del 13 de maig, degut al mal temps, va ser substituïda per una sortida al Figaró, la Ruta dels arbres de la Riera de Vallcàrquera. La Ronda Vallesana, que organitza l'entitat i en la que la Secció hi col·labora, va tenir lloc el 8 d'octubre, a la Riera de Gualba. També es va poder tornar a organitzar amb normalitat la Portada del Pessebre que, en aquesta ocasió, es va portar al Santuari de la Mare de Déu de la Roca, a Mont-roig del Camp.

Destaquem algunes de les activitats organitzades per la Secció de Muntanya i altres en les que hi ha col·laborat la Secció:

- Organització de la XLIII edició de la Ronda Vallesana que va tenir lloc el dia 8 d'octubre de 2023. El dos itineraris (curt i llarg) van recórrer la riera de Gualba, al Parc Natural del Montseny. L'organització va anar molt bé encara que la participació va baixar respecte a edicions anteriors.
- Organització de la Portada del Pessebre al Santuari de la Mare de Déu de la Roca, a Mont-roig del Camp, que constitueix l'activitat de la Secció amb major participació. Enguany hi van participar 75 excursionistes.
- També cal destacar la segona edició del llibre Excursions per conèixer el rodal de Sabadell, editat per la Unió Excursionista de Sabadell, el 2022, i en el qual la Secció col·laborava en la redacció del llibre, algunes de les fotografies i el repàs d'alguns dels itineraris. El llibre ha tingut una bona acollida i es distribueix a les principals llibreries de la ciutat. A més, s'han fet presentacions del llibre a diverses entitats locals entre les que destaquem el Centre Excursionista de Sant Quirze del Vallès, el Centre d'Esports de Muntanya de Cerdanyola, Centre Excursionista de Castellar del Vallès, Centre Excursionista de Terrassa, Biblioteca Vapor Badia i l'Associació Gent Gran Casal Sabadell-Creu Alta
- Es va continuar organitzant sortides per seguir alguns dels itineraris del llibre sota el nom de Camina amb els autors: L'itinerari 9, Els torrent Guinard i del Fangar, el 5 de febrer, i l'itinerari 19, De Sant Quirze del Vallès a Bellaterra, l'1 de maig, amb una gran afluència de participants. La secció va col·laborar en l'organització i la participació.
- Destaquem també la sortida a la Pica d'Estats, del 17 de juny, que va ser, després de la Portada del Pessebre, la sortida amb més afluència de participants.
- Finalment destaquem que la Secció continua participant activament en l'organització de les Xerrades sobre APPs de meteorologia, orientació, muntanya i altres temes informàtics (Apps Muntanya).

## 2. Dades estadístiques.

- Sortides programades per la Secció de Muntanya: 22
- Sortides organitzades per la Secció de Muntanya: 19
- Sortides suspeses: 2
- Sortides amb participació en l'organització: 1
- Nombre de vocals: 13
- Resum de participació. Total participació: 342, Mitjana: 18, Participants únics: 59.

### 3. Difusió.

- Blog de la Secció de Muntanya: Secció de Muntanya.
- Calendari d'activitats de la secció, ( Calendari 2023) .
- Missatgeria instantània: Whatsapp, 98 membres
- Xarxes socials: Facebook (SECCIÓ MUNTANYA UES, 257 membres), Instagram (ues\_muntanya, 868 seguidors) i Flickr (Flickr).

### 4. Xerrades obertes sobre temes de muntanya

Sota el paraigües de la secció de Muntanya, s'organitza aquest cicle trimestral amb l'objectiu d'oferir xerrades per vídeo-conferència -utilitzant la plataforma Zoom- de temes de muntanya i tecnologies aplicables a la muntanya (Mountain Open Talks).

en total aquest 2023 s'han organitzat 18 xerrades, amb 47 inscripcions al segon trimestre i 54 persones inscrites al primer i quart trimestre.

Hem organitzat un total de 18 activitats en aquest cicle, 12 d'elles directament relacionades amb la muntanya i l'excursionisme i les altres 6 relacionades amb temes d'actualitat que hem considerat d'interès per al públic. Les primeres xerrades van tenir lloc el 2020, durant la pandèmia, i, a partir del 2021, ja van tenir el format actual. Totes s'organitzen en la modalitat de vídeo-conferència però no es descarta fer-ne alguna presencial. Tots els conferenciats participen gratuïtament la qual cosa ens ha obligat a rebutjar algunes xerrades en què la persona triada volia cobrar. Tant per part del públic com per part dels conferenciats es valoren molt positivament aquestes xerrades.

Data	Xerrada	Conferenciants	Inscripcions	Participació/Connexions
10/01/2023	La meteorologia al Pirineu	Albert de Gràcia	54	42
24/01/2023	Els dinosaures de Catalunya, una finestra al	Bernat Vila	54	32
07/02/2023	El parc natural del Cap de Creus, un paisatge	Ponç Feliu	54	36
21/02/2023	Itinerària, un nou model d'una xarxa de	Adriana Ramon	54	32
07/03/2023	Ciència i meteorologia a l'Antàrtida	Sergi González	54	33
21/03/2023	La Matagalls- Montserrat, jo i altres històries	Francesc Alavedra	54	35
11/04/2023	WhatsApp; segur que coneixem totes les	Àngel Colomer	47	28
25/04/2023	Parc Natural de les capçaleres del Ter i del	Santi Farriol	47	26
09/05/2023	El món de la pedra seca, patrimoni de la	Jordi Guillemot	47	25
23/05/2023	La vall Fosca; la vall de la llum	Francesc Garcia	47	26
06/06/2023	Bicicleta i manta: sis anys fent la volta al món	Raimon Escapa	47	47
20/06/2023	Iniciació al retoc de fotografies de paisatge	Txema Lacunza	47	27
03/10/2023	Aventura vertical, 40 anys festejant les parets	Armand Ballart	54	
10/10/2023	Telecomunicacions d'emergència a muntanya.	Axier Baez, Sendoa	54	29
24/10/2023	La ruta por 2+1 faros de Guipúzkoa	José Antonio Vilafranca	54	27
07/11/2023	Certificats digitals: què són, perquè serveixen	Jaume Pujol	54	26
21/11/2023	Espectades de la natura amb mirada	Josep Masalles	54	30
12/12/2023	L'altra cara d'un trekking al voltant dels	Manolo López, Jesús Díaz	54	27



# NATURA

## CICLE D'EXCURSIONS PER A CONÈIXER LA NATURA

El 2023 vam programar i publicar el tradicional calendari anual d'Excursions per a conèixer la natura, amb un total de 29 excursions socials, en el que ha estat el 36è any consecutiu d'aquest cicle d'excursions per a conèixer la natura.

Com sempre va ha haver-hi una gran diversitat d'excursions, amb centres d'interès sobre flora, fauna, història, mineralogia, geologia, biologia, ecologia, ornitologia, geografia, etc.

Aquestes són les sortides efectuades:

*8 de gener del 2023*

Sortida pel rodal de Barberà del Vallès, als aiguamolls del Molí Vermell i la roureda de la font de Can Magí.

*25 de febrer del 2023*

Ruta per les serres cremades pel paorós incendi forestal del juliol del 2022 al terme del Pont de Vilomara i Rocafort que va arrasar 1.700 ha, bona part dins el parc natural de Sant Llorenç del Munt i serra de l'Obac. Vam veure l'abast del foc i parlarem de causes i del futur dels boscos.

*11 de març del 2023*

Excursió al Parc Natural del Garraf, a les envistes de Sitges, fins al magnífic mirador sobre el mar de la blanca ermita de la Trinitat.

*25 de març del 2023*

Ruta de Montsonís a Rubió, passant per la Foradada i l'anomenada Muntanya Màgica, a la comarca de la Noguera, amb sorprenents obres d'Art Natura (Land Art), intervencions artístiques a l'aire lliure i amb elements naturals.

*16 d'abril del 2023*

Itinerari per l'estany d'Ivars i Vila-sana, un paisatge i un ecosistema emblemàtics del Pla d'Urgell, i un dels millors indrets de Catalunya per a observar ocells.

*6 de maig del 2023*

Excursió a Ogassa, al Ripollès, seguint el camí de Vidabona, un itinerari que connecta el corprenedor paisatge d'aquests vessants boscosos del Taga, amb el romànic, les fagedes i els textos de Xirinacs i Ramon Llull. Part de l'excursió es va fer en silenci.

*13 de maig del 2023*

Matinal circular per la serra de l'Obac, als paratges de la Roca Salvatge i Castellsapera. Amb la col·laboració de l'associació Sant Quirze Natura.

*20 de maig del 2023*

Recorregut primaveral per les gorges de la riera de Gaià, i la seva interessant geologia erosiva i els endemismes florístics.

*4 de juny del 2023*

Matinal pel rodal de Sabadell, seguint una ruta que enllaça un seguit d'arbres gegants i singulars, per experimentar un terapèutic bany de bosc.

*23 i 24 de setembre del 2023*

Cap de setmana d'alta muntanya amb excursions pel Parc Natural de l'Alt Pirineu i el Parc Nacional d'Aigüestortes: la vall de Cardós, l'estany de la Mariola, l'estany de Sant Maurici i els estanys de Subenuix.

## CICLE D'EXCURSIONS PER A CONÈIXER LA NATURA

30 de setembre del 2023

Matinal al Llac Petit, un dels paratges naturals més emblemàtics dels voltants de Terrassa.

22 d'octubre del 2023

Excursió pel Vallès profund, des de Can Vinyals, de Sentmenat, fins al cim del puig de la Creu.

28 d'octubre del 2023

Ruta naturalística per la riera de Llanera fins a la imponent torre de Vallferosa, a la vall del riu Llobregós, entre la Segarra i el Solsonès. Amb la col·laboració de l'associació Sikarra Nostra.

4 de novembre del 2023

Excursió al Parc Natural de la Zona Volcànica de la Garrotxa, a la serra del Corb i castell de Colltort, per a aprofundir en els coneixements de vulcanologia.

19 de novembre del 2023

Recorregut pel parc natural de Collserola, amb visita a la Torre Negra i el pi d'en Xandri, tot un símbol de resistència ecologista.

25 de novembre del 2023

itinerari de Sant Pau de Segúries a Camprodon, per boscos de faig, freixe i pi roig, amb mosaics de pastures i una fauna molt diversificada

### CICLE "CINC MATINS RIPOLL AVALL"

Cicle de 5 excursions per a fer el recorregut integral del riu Ripoll, des del naixement fins a l'aiguabarreig amb el Besòs i fins al mar. En col·laboració amb els Amics del Ripoll.

Van ser 5 excursions matinals, en diumenge, cada 15 dies, que van permetre fer tot el recorregut en etapes de 10-15 km.

5 de febrer, diumenge. Etapa 1. Del naixement fins a Sant Llorenç Savall. La descoberta del naixement del riu Ripoll i primera etapa del camí del riu fins al mar.

19 de febrer, diumenge. Etapa 2. Del molí de l'Agell, a Sant Llorenç Savall, fins al pont vell de Castellar del Vallès, passant per les Arenes i el gorg del Diable. El Ripoll més muntanyenc i integrat al Parc Natural de Sant Llorenç del Munt.

5 de març, diumenge. Etapa 3. De Castellar del Vallès fins al molí d'en Torrella, a Sabadell. El Ripoll mitjà, ple d'hortes i antiquíssims molins.

19 de març, diumenge. Etapa 4. De Sabadell a Barberà del Vallès i fins a Cerdanyola. Hortes i indústria, però amb zones naturals ben conservades, com els aiguamolls del molí Vermell.

2 d'abril, diumenge. Etapa 5. Última etapa del camí del riu fins al mar. De Cerdanyola fins a l'aiguabarreig amb el riu Besòs, i continuació després pel Parc Fluvial del Besòs fins a la desembocadura al Mediterrani, a Sant Adrià. El curs baix del riu, plàcid i obert.

## ACTIVITATS PEDAGÒGIQUES

**De febrer a juny i d'octubre a desembre de 2023**

### **Itineraris pel rodal de Sabadell per a escolars**

Dins del marc del contracte per al monitoratge i desenvolupament dels itineraris de medi rural dins el programa Ciutat i Escola pel curs escolar 2022-2023 i 2023-2024, 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
- 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). Tots els tallers s'han realitzat amb dos monitors, per tal de garantir la qualitat pedagògica de l'activitat.

En total s'han realitzat 24 activitats al llarg de l'any.

## CONFERÈNCIES / XERRADES

### **Cicle de CAFÈS CIENTÍFICS 2023**

Activitats realitzada conjuntament amb l'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.

Les sessions tenen lloc a la sala d'actes, habilitada com a bar, de la Unió Excursionista de Sabadell. Aquest any totes les sessions ja es van poder fer presencials, però també es podien seguir telemàticament.

*21 de febrer del 2023*

Institut Català de Paleontologia Miquel Crusafont. *La Gran Mortaldat: l'extinció massiva més devastadora de la història de la vida a la Terra.* A càrrec de Chabier de Jaime, paleontòleg.

*21 de març del 2023*

Secció Natura UES. *La crisi climàtica a Catalunya: escenaris i alternatives camí del 2030.* A càrrec de Joan Buades, professor, escriptor i investigador especialitzat en la crisi climàtica, el turisme i la globalització.

*18 d'abril del 2023*

Fundació Bosch i Cardellach. *Radiofàrmacs, una aplicació de la química i la radioactivitat, dues paraules amb molt mala premsa.* A càrrec de Joan Suades, químic inorgànic.

*23 de maig del 2023*

La Ruda, amics de Can Deu per a l'agricultura ecològica. *Què aporten a la ciutat els horts socials i comunitaris?* A càrrec de Josep Maria Vallès, hortolà urbà.

*19 de setembre del 2023*

Agrupació Astronòmica de Sabadell. *La nova carrera espacial a la Lluna, a càrrec d'Albert Morral, astrofísic.*

*17 d'octubre del 2023*

ADENC, Associació per la Defensa de l'Estudi de la Natura a Catalunya. *Els mamífers del Vallès.* A càrrec de Quèl Vilalta, biòleg.

*21 de novembre del 2023*

Filial del Vallès Occidental. Acadèmia de Ciències Mèdiques. *Dependència, fragilitat... i ara què fem?* A càrrec de Carol Casamitjana, infermera.

## ALTRES ACTIVITATS

### Altres conferències/xerrades

11 de maig del 2023

Acte de **presentació del llibre** *La vegetació. Parc Natural de Sant Llorenç del Munt i l'Obac*, a càrrec dels autors, els biòlegs Mertxe Pamplona i Albert Vicens, i de l'editor Jordi Suades, de Farell Editors. un nou llibre que descriu les prop de 1.000 espècies que creixen al Parc Natural.

26 octubre del 2023

*Plantes remeieres i aromàtiques*. Conferència a càrrec d'Àngel Manuel Hernández Cardona, botànic, sobre la família de les labiades, molt rica en plantes remeieres, aromàtiques i condimentàries.

27 de gener de 2023

### ACTE DE PRESENTACIÓ DEL CALENDARI D'EXCURSIONS 2023

Trobada dels amics de la Secció Natura amb motiu de la presentació del calendari d'excursions de 2023. Ja son 36 anys de calendaris d'excursions per a conèixer la natura. Amb l'actuació de Corrandes són corrandes, grup de música tradicional i cançó de vers improvisat.

12 febrer de 2023

### XV FESTA DE L'ARBRE

Participació en les tasques de reforestació del Parc Agrari de Sabadell. S'hi van plantar 100 oliveres de la varietat Vera del Vallès, donant a l'acte un sentit de lluita per pau. Amb la participació i animació del grup Bufanúvols i la coreògrafa Alba Cruells. Organitzat conjuntament amb el Grup d'Esplai La Ganyota. En col·laboració amb el Departament de Transició Energètica de l'Ajuntament de Sabadell.

26 de febrer del 2023

Participació en la **manifestació unitària contra el Quart Cinturó** a Sabadell, amb el lema "Qui estima la terra no la trinxà".

23 d'abril del 2023

### 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... A la Rambla.

4 de maig del 2023

Participació en la manifestació contra els macroprojectes de totxo i ciment a Barcelona (Quart Cinturó, ampliació de l'aeroport, macrocasino del Hard Rock), amb el lema: "Defensem la terra, construïm el futur!"

16 de setembre del 2023

### Demostració de cuina solar

Taller de demostració de cuina solar, amb diversitat de tipus de cuines i forns. A la plaça de la Creu Alta, en el marc del Festival La Regadora, que té per tema "Canviem el sistema, no el clima".

Participació en la **Taula del Rodal**, de l'Ajuntament de Sabadell, en representació de la UES.

Gener a desembre de 2023

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

Tasques de manteniment, millora i actualització de la web de la Secció Natura. Canvi i actualització del gestor de continguts.

Manteniment i ampliació de la col·lecció fotogràfica **Flora del Vallès**, que es pot seguir a la web, seguint el calendari floral.

Manteniment i ampliació de la **galeria fotogràfica** d'excursions de natura, espais naturals, flora i fauna a la plataforma flickr. Actualment el flickr de la Secció Natura de la UES conté 21.875 fotos, corresponents a les sortides que hem organitzat des de l'any 2012 (12 anys d'excursions). També hi ha 66 vídeos.

Les nostres fotos han rebut un total de 2,43 milions de visites.

## **MAPA-WEB “DESCOBREIX EL RODAL DE SABADELL” i APP RODAL DE SABADELL**

Tercera fase de manteniment i petits desenvolupaments de la pàgina web que ofereix un mapa del rodal de Sabadell en el qual es poden fer cerques i localitzar-hi més de 500 elements d'interès del rodal: masies, fonts, arbres singulars, ermites, molins, castells, elements històrics, topogràfics, etc.

S'han millorat també les funcionalitats de l'app per a mòbil “Rodal de Sabadell”, amb integració amb el contingut d'una altra web que vam crear fa uns anys, “De la ciutat al rodal”, que conté la informació i el recorregut actual de 15 antics camins històrics que sortien del nucli antic de la ciutat i s'endinsaven al rodal.

L'objectiu del mapa-web i l'app és ajudar a descobrir i conèixer la infinitat d'elements d'interès que hi ha al rodal de Sabadell, que per a nosaltres abasta tots els paratges rurals i naturals on es pot arribar sortint d'excursió a peu des de Sabadell.

Es tracta d'un projecte obert, que es va completant i millorant, en col·laboració amb la Secció d'Història de la UES. Durant aquest any s'ha continuat revisant i incorporant nous elements, fotografies i textos descriptius.

**PROGRAMA D'AUTOTESTS** per a conèixer els arbres, arbustos, ocells i de rastres de fauna de les muntanyes catalanes

S'ha dut a terme la primera fase del projecte d'elaboració d'una sèrie de tests online d'autoavaluació i aprenentatge interactiu amb l'objectiu de facilitar el coneixement de les principals espècies d'arbres, arbustos, bolets, ocells i de rastres de fauna que es poden trobar quan es va d'excursió per les muntanyes catalanes.

# SENDERS



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.

Comencem l'any 2023 amb entusiasme i ganes de trescar per les comarques catalanes.

Ens comuniquem amb els senderistes per mitjà del correu electrònic i de la web. S'ha creat un grup de whats-app, per donar informació de les possibles incidències i s'hi penegen les fotografies que els participants envien. També per l'APP.

Incorporem al correu les adreces dels participants a les sortides i els enviem l'anunci de l'obertura d'inscripcions i informació sobre la sortida.

Enguany i donant suport a l'aposta de l'entitat per l'inclusivitat de les persones amb discapacitat visual, Senders ha acollit en les seves sortides els socis o socies invidents. Bona acceptació i col·laboració per els participants habituals.

## Senders de dissabte

En els inicis del any l'equip organitzador estat format per set persones. Avans de juny ens deixa la M<sup>a</sup> LLuisa per raons de salut i cap a finals d'any la l'Anna M<sup>a</sup> per no poder conciliar amb les seves obligacions familiars.

L'equip organitzador el composem: Julià, Amador, MaPilar i Conxita. Per les preparacions continuem comptant amb la col·laboració del Joan Manau.

Ens hem reunit al local social un dia al mes. Després de fer la sortida.

L'assistència mitjana ha estat de 44,5 persones / sortida

El preu de les sortides ha estat de 22€ soci i 28€ el no soci

El balanç econòmic del curs és d'un superàvit aproximat de 2805 €.

Pel 2024, és preveu fer excursions per EL CAMI NATURAL DEL EBRE

## RELACIÓ DE SORTIDES

1	14 gen	GR 210 Ruta riu Ter, Setcases - Camprodon
2	04-feb	GR 210 Ruta riu Ter, Camprodon-Sant Joan de Les Abadesses
3	4 març	GR 210 Ruta riu Ter, Ripoll-Montesquiu
4	15-abr	GR 210 Ruta riu Ter, Sant Quize de Besora-Torelló
5	6 maig	GR 210 Ruta riu Ter, Torelló-Manlleu
6	10 juny	GR 210- Ruta riu Ter, Manlleu-Vilanova de Sau
7	16 set	GR 210 Ruta riu Ter, Anglès-Girona
8	14-oct	GR 210 Ruta riu Ter, Girona-Cervià de Ter
9	04-nov	GR 210 Ruta riu Ter, Cervià de Ter-Verges
10	2 dec	GR 210 Ruta riu Ter, Canet de la Tallada-La Gola de Ter

## Senders de diumenge

Enguany al equip organitzador s'hi ha incorporat el Antoni Lopez, el Josep Giralt i el Julià, doncs s'ha engegat el grup d'excursions pel rodal (KM 0).

L'equip el componen: Manolo Barcia, Francesc Lopez, Amador Ruiz, Pilar Fernandez, Conxita Bastardas, Toni Lopez, Josep Giralt i Julià Perea.

Per el primer semestre, s'han projectat rutes resseguint el riu Gaià. Dos caps de setmana a La Tinença per fer la ruta dels Set Pobles.

A l'any 2023, la Secció de Senders incorpora a l'activitat ordinària de senderisme una nova activitat: #SendersKm0.

Es tracta de excursions de proximitat i entre setmana, utilitzant el transport públic. En la seva preparació i organització participa la majoria de components de la secció, tant de dissabtes com de diumenges.

Aquesta nova activitat es planteja amb cost zero pels socis de l'entitat i amb un cost mínim pels no socis. Durant tota la programació s'han realitzat 9 sortides de #SendersKm0 amb una participació total de 366 inscrits. Una d'aquestes sortides s'ha realitzat amb motiu del Dia Mundial de l'Activitat Física.

També durant el mesos d'estiu s'ha iniciat una sèrie de sortides de Rodal i senders a la fresca. S'han realitzat un total de 5 excursions amb una participació total de 160 inscrits.

Durant el mesos d'abril i maig, la secció ha organitzat la travessia dels 7 Pobles de la Tinença, una ruta senderista de 6 etapes pels Ports de Castelló; amb una participació de 46 persones. Cal destacar que en aquesta activitat va participar una persona cega i que ha sigut la primera persona cega que l'ha realitzat.

Iniciem el segon semestre amb "Sardanes a La Mola", i amb "passejades per EL PRIORAT. Amb visita guiada a la cartoixa de Scala Dei.

L'assistència mitjana ha estat de: 47,7 persones/sortida.

El balanç econòmic del curs és d'un superàvit aproximat de 2390 €.

El preu de les sortides ha sigut de 22€ soci i 28€ no soci.

**Per qüestions de logística l'obertura i tancament d'inscripcions s'ha avançat uns dies.**

### RELACIÓ DE SORTIDES

1	29 gen	Santa Coloma de Queralt - Querol
2	26-feb	Querol - Vila-rodona
3	19 març	Vila-rodona-El Catllar
4	29,30 abril i 1	Els 7 pobles de La Tinença de Benifassà 1ª part
5	13,14.15 maig	els 7 pobles de La Tinença de Benifassà 2ª part
6	28 maig	El Catllar-Platja de La Mora
7	01-oct	Senders del Priorat (La Morera-Torroja) amb visita guiada EscalaDei
8	12 novembre	La Venta de la Llena- Ulldemolins
9	16 desembre	Albarca - La Morera de Montsant

Pel 2024 pel primer semestre i un cop acabat EL PRIORAT és preveu recórrer LA VALL DEL RIU SIO, en 4 etapes. Pel pont de la Salut, s'anirà a La Tinença, per fer el CAMI DE LA ROGATIVA, amb visita a MORELLA.

En vista de la bona acollida de les sortides d'entre setmana, hem programat sortides KM0, una mica més lluny, movent-nos amb transport públic i amb el suport de l'Ajuntament, aquestes excursions s'inclouran en el programa "CAMINADES SALUDABLES".

A large, light gray outline of a house with a gabled roof and a chimney on the right side, serving as a background for the text.

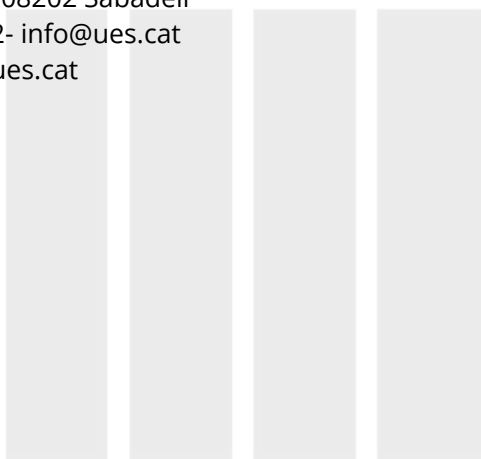
# ues

**Unió Excursionista de Sabadell**

C. Salut, 14-16- 08202 Sabadell

T. 93 725 87 12- [info@ues.cat](mailto:info@ues.cat)

[www.ues.cat](http://www.ues.cat)



# ues

# Sabadell