

GEM



MANLLEU - ESQUIROL - CABRERA

20 anys



ASCENCIÓ AL PUIGPERIC AMB RAQUETES DE NEU

En aquest cas un proposem una excursió amb raquetes de neu, també adaptable als esquís de muntanya, l'ascensió al Puigperic.

Al nord-est de la Cerdanya, el Puigperic és una bella muntanya amb un cim gairebé pla. Es troba entre la Cerdanya i la comarca del Capcir, de la qual és la més elevada.

Hi ha diverses rutes per pujar amb raquetes al Puigperic. Una de les quals és la següent:

El punt de partida és l'embassament de les Bulloses, tot i que a l'hivern la neu no ho acostuma a permetre. Així doncs, haurem de començar l'excursió allà on el cotxe pugui arribar, generalment a partir del pla dels Avellans (1715m). Un cop al xalet-refugi de les Bulloses cal continuar

grampons. Amb tot, en cas que el dia no sigui gaire fred, serà difícil trobar-hi glaç, ja que els rajos del sol hi toquen des de bon matí. Als darrers metres la inclinació pot arribar a 45°. Després de la canal amb poques passes ja arribem a dalt el cim (2810 m).



Diuen que en dies clars es pot arribar a veure Carcassona, sobretot si bufa una mica de vent del nord. Si no segur que endevinem el Carlit, les muntanyes del voltant, i les planes occitanes.



Època preferible: Gener, febrer i primera quinzena de març, ja que és quan la superfície glaçada de l'estany de les Bulloses es troba en millors condicions.

cap a l'estany de les Bulloses (2016 m). El pas per damunt del glaç de l'estany de les Bulloses ens estalvia prop de mitja hora de camí i esdevé pràctic, i alhora emocionant. Amb tot, cal ser conscients que si la temperatura ha pujat no deixa de ser arriscat. Haurem de comprovar, abans, l'estat i la consistència d'aquest glaç. D'aquí cal dirigir-nos cap a l'estany de l'Esparver. La silueta del Puigperic ens servirà tothora de referència. Continuem pel fons d'una petita vall, la de l'estany Blau, fins que no gaire lluny de l'inici de l'aresta sud-est del Puigperic veiem un refugi metàl·lic de color verd. L'ascensió a l'aresta és suau i ràpida, en direcció est, fins al collet (2310 m), i d'aquí al coll est (2610 m) entre els dos Perics. El pendent augmenta als últims 100m. Seguim la carena (pot haver-hi cornises), i fins al peu d'una canal estreta. Aquest corredor no supera els 40° al principi, però l'estat de la neu ens pot obligar a treure'ns les raquetes i agafar el piolet i els

Fitxa tècnica:

Cartografia: - Font-Romeu, Capcir. Institut Géographique National. Esc 1:25000- Cerdagne-Capcir. Institut Géographique National. Esc. 1:50000- Cerdanya. Ed. Alpina. Esc. 1:50000- Resum extret de: "La Cerdanya, excursions amb raquetes de neu", Manel Figuera i Abadal.

Risc d'allaus: Pràcticament inexistent fins a la base del corredor, que amb neu estable no ha de portar-nos cap problema en aquest aspecte.

Dificultat: Fàcil-mitjana. Horari: En total, de 5.30 a 7.30h.

Anna.





ACTIVITATS

POSATA LDIA A MBELGEM

A principis d'any, hem començat un cicle de xerrades i projeccions destinades a tothom, i sempre la muntanya com a referent.

El dia 7 de febrer vàrem començar amb l'esquí. Es va fer amb dues parts: La primera va ser destinada a l'esquí de muntanya de competició, a càrrec de Ferran Roque. Ens va explicar tots els detalls de com funciona una cursa d'esquí de muntanya i les novetats que ha anat agafant amb el tema d'esquís, pals i fixacions. També algun truc per poder anar lleuger. La segona part va ser molt interessant. El senyor Jaume Gil, molt amablement ens va obrir la seva exposició particular que te a casa seva. Ens va explicar i ensenyar tota l'evolució de l'esquí. Des de les primeres "fustes" llargues que es posaven als peus amb pals de fusta, fins a la novetat dels carvens. També les botes s'utilitzaren i del material que va ser fetes.

La segona xerrada va ser el dia 7 de març on la Creu Roja ens va fer una xerrada de primers auxilis a la muntanya. Va ser a càrrec del senyor Pius (bomber de professió) que ens

va explicar com hem de reaccionar quan ens trobem amb alguna emergència. Ens va orientar, en el que hauríem de portar a la farmaciola, com hem d'utilitzar cada cosa, com fer un reconeixement a una persona, com immobilitzar-la etc. El divendres 4 d'abril es va realitzar una projecció de diapositives el títol: 1 any i mig badallant per Àsia a càrrec d'en Pep Costa i l'Imma Molist. Val a dir que eren unes diapositives molt esperades per a tothom. El GEM va buscar un local adequat per la projecció, creiem que la sala d'actes de la caixa de Manlleu seria un bon lloc, hi ho va ser. El problema va ser la quantitat de gent que va venir i que molts no hi van poder entrar, però el dia 23 de maig es tornarà a passar al mateix auditori de la Caixa de Manlleu. Unes diapositives impactants de cada país, explicades i algunes comentades pels aventurers de la BTT. L'ambient que es va crear va resultar molt interessant i molt familiar.

Aquest mes de maig, i en concret el divendres 9 es va fer la xerrada exposició comentada sobre la fotografia a la muntanya, a càrrec del fotògraf Emili Vilamalla molt conegut en aquest món per els seus treballs fotogràfics amb blanc i negre. Hem d'esmentar que el grup fotogràfic manlleu ha col·laborat amb aquesta xerrada. El seu president Xevi Vilaregut ens va aportar aquells "trucs" per ser un bon fotògraf de muntanya. El proper dia 6 de Juny a les 10 del vespre als locals del GEM. Es farà una xerrada sobre esport i alimentació a càrrec de Eudald Martinez.

Us volem recordar que a part d'aquestes xerrades i projeccions us en esperen moltes més, com Orientació, quiromassatges per després d'una activitat, projeccions etc.

El dia 25 de gener es va fer el sopà del muntanyenc i es va fer entrega de l'escut d'or a l'expressident David Comellas.



La segona quinzena de setembre organitzarà un curs de perfeccionament d'escalada amb roca. La durada serà un Cap de setmana :

El dissabte Montserrat. Dormir a Vilanova del Meià i diumenge a la Roca dels Arcs.

Per més informació Els dimecres de les 10 a les 12 de la nit als locals del GEM. Telèfon 938 51 62 69.



PAQUISTÀ I EL FINAL DEL VIATGE

Ja fa 5 mesos que estem aquí, però els lectors del butlletí encara deuen pensar que estem per Iran. Des d'allà us vam enviar l'últim mail. Per no deixar-vos en la incògnita us acabarem d'explicar els últims temps i l'arribada al vostre món que també és el nostre.

Turquia era un país que en un primer moment no ens havia despertat la curiositat, ens semblava un país més semblant a Europa que els altres per on havíem passat. Potser sí que en algun aspecte, però diria que estan molt lluny encara. L'entrada va ser pel Kurdistan. El segon dia de pedalar un grup de nois ens convidaven a fer el te. Pertanyien al DEHAP, el partit kurd. Ens van regalar algun fullet i un pin. El seu comentari "tot això ben amagat, podríeu tenir problemes". De mica en mica vam adonar-nos de quins tipus de problemes. La zona kurda està totalment militaritzada. Cada 50-60 km militars, algun lloc amb tanquetes i metralleres. Una tar-



da van començar a baixar desenes de militars de les muntanyes. Un dels oficials ens va parar i interrogar: d'on veníem, quants quilòmetres havíem fet des del matí, a quina hora havíem sortit, on dormíem, amb qui xerràvem, què demanàvem,... No sé què devien pensar quan ens veien per aquells indrets. Algun dia la policia ens deia que alguna pista no era practicable, quan no hi havia cap problema per a pedalar. Suposo que no volen que els estrangers es relacionin amb el poble kurd.



Una nit havíem decidit parar la tenda no gaire lluny d'un poblet. Una pobra dona ens va venir a buscar, volia que anéssim a casa seu. Una negociació era impensable per a ella. La nostra sorpresa va ser quan en entrar i veure que tot el que eren portes i finestres no existia; estava destrossat, un tros de roba tapava cada obertura. Feia 12 anys, pensant que hi havia una reunió del PKK (guerrilla kurda) havien entrat els militars i





destrossaren tot el que hi havia, els havien cremat totes les catifes (element tan apreciat a Àsia). Amb tots els anys passats encara no s'havien recuperat. El govern no deixa que l'economia kurda avanci.

Un altre fet que ens va demostrar com vivia aquesta gent va ser l'arribada a Dyrbakir: avions de guerra de bon matí sobrevolaven la ciutat. Amb els seus simulacres, en un primer moment va semblar que havia començat una guerra. Els ciutadans no s'immuntaven, ni tan sols seguien amb la mirada el ràpid vol dels avions. Per a ells era el més normal del món. Em pregunto com s'ha de sentir un poble dominat i vexat de manera que no se'ls respecte cap dret lliure.

Va ser deixar el Kurdistan i desaparèixer tot element armamentístic. El dia 6 de novembre començava el Ramadà. Per mi no havia representat mai un esdeveniment remarcable. Però viatjant en bici



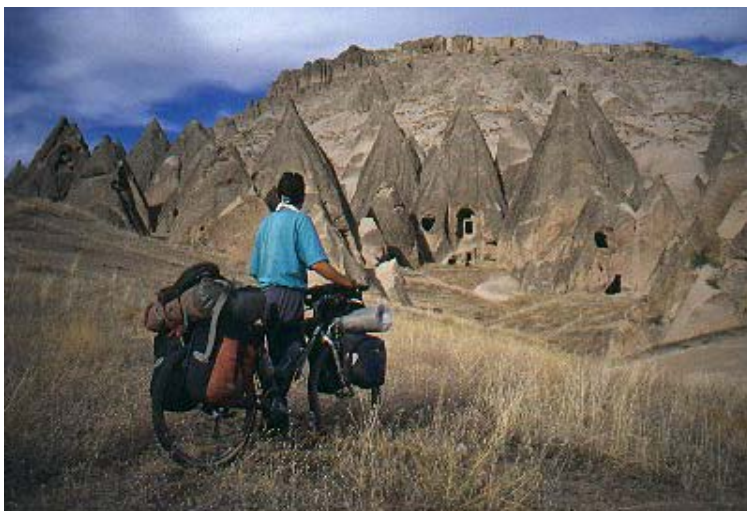
per un país musulmà és més que remarcable. Si un dia no havíem estat previsors podia ser difícil trobar un bocí de pa. L'avantatge era si et convidaven a menjar al vespre, semblava festa major cada dia.

Per acabar d'ambientar aquest país només hi faltava el gos. Alguns amb collars de punxes entrenats per defensar-se dels llops, segons ens explicaren. Quan n'apareixia un o dos o tres i et començaven a voltar, l'únic que podíem fer era pregar perquè aparegués el seu amo. Després de tots aquests

diferents esdeveniments ens dirigírem a la Capadòcia, que deu ser la zona més visitada de Turquia, encara que el novembre és força tranquil.

I aquí ja pràcticament acabaríem. Uns dies més hi arribaríem a Istanbul. La tornada com molts ja sabeu va ser carregar la bici a l'avió i directe a Barcelona.

Faríem els últims quilòmetres de l'aeroport a Manlleu pedalant, potser per adaptar-nos, de mica en mica, al canvi que ens esperava després d'aquest any i mig.



Observàrem el Pirineu sense aquella mena d'exaltació d'altres vegades. Aquest viatge ens havia donat molt més del que n'esperàvem i sabíem que el Pirineu sempre és allà esperant-nos.

36 dies pedalats, 3.006 km,
27.515 m de desnivell, 205h03'
(sobre la bici)

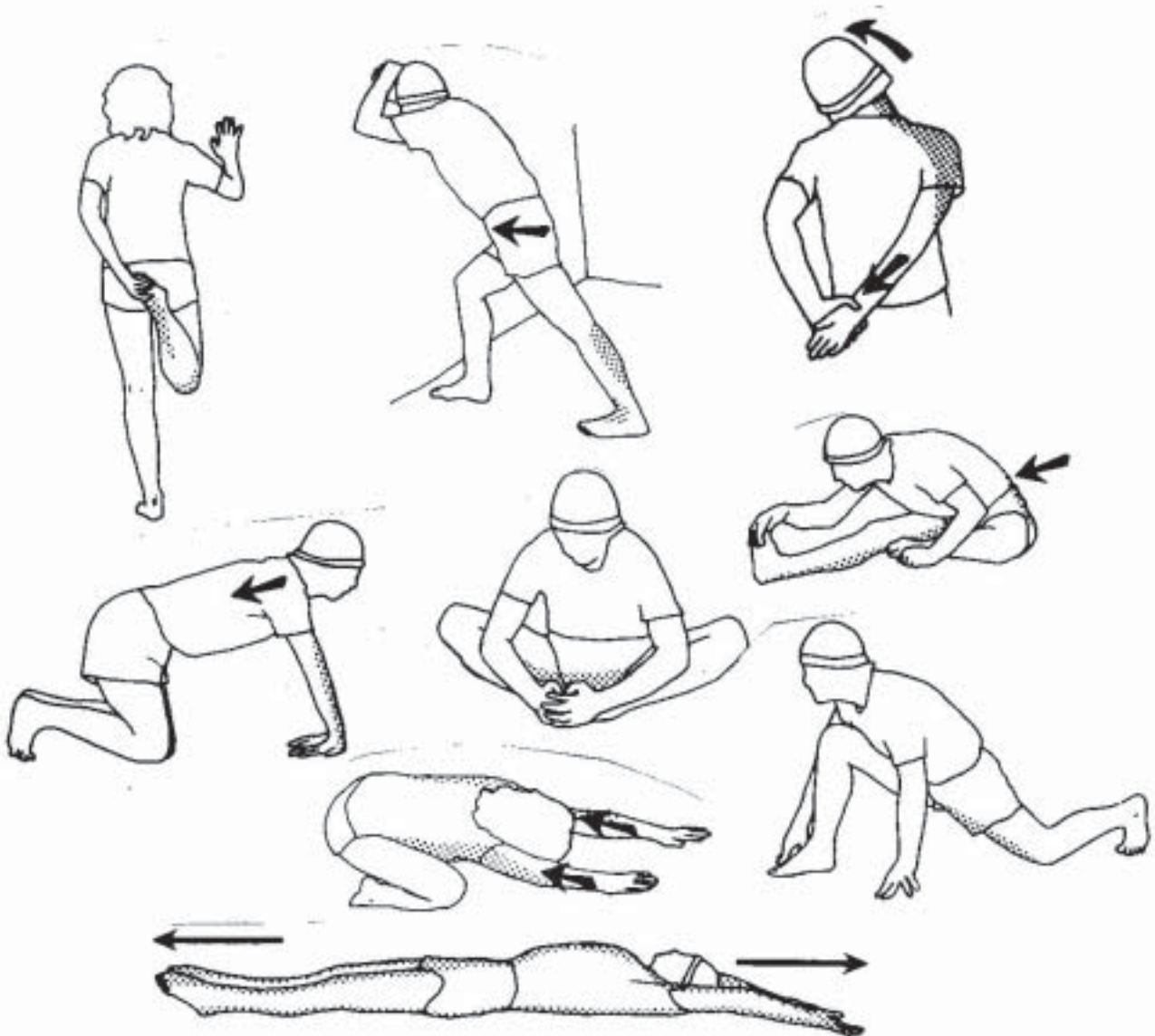


UNS QUANTS ESTIRAMENTS

Ha començat la primavera, la neu ja es fon en els cims de les muntanyes del nostre Pirineu. El sol i el bon temps i...caminades, escalades...un ventall de possibilitats per gaudir. Estem preparats? Aquí teniu uns quants estiraments musculars per acabar de posar-nos a to. I si encara no n'esteu convençuts, us recordo uns quants beneficis dels estiraments:

- Reduir la tensió muscular i relaxar cos i ment.
- Millorar la coordinació de moviments.
- Evitar lesions.
- Facilitar les activitats explosives com córrer i esquiar. Preparar els músculs.
- Millorar i agilitar la circulació.
- I per què no, una sensació agradable.

Ep, i sense mandra!





DIUMENGE, 25 DE MAIG DEL 2003

**XX CAMINADA POPULAR
MANLLEU - ESQUIROL - CABRERA**

20 Km.



L'últim control es tancarà
a Cabrera a les tres de la tarda

La tornada serà lliure o es podrà
disposar de l'autocar de la línia
regular a 1/4 de 6 de la tarda,
al pont de la Rotllada.
(Preus segons tarifa vigent)

SORTIDA de 7 a 8 de
de la Plaça Fra

INSCRIPCIONS A LA SORTIDA

PREUS : Socis 6,00Euros.
(Cal portar el carnet)
No socis 7,50Euros.



Organitzen:
GRUP EXCURSIONISTA MANLLEU
CENTRE EXCURSIONIONISTA L'ESQUIROL

PROJECCIÓ DE DIAPOSITIVES

1 ANY i MIG PEDALANT PER ÀSIA

**31.600 km. de Mongòlia a Istambul
(Pep i Imma)**

Dia: 23 de maig de 2003

Lloc: Auditori Caixa de Manlleu

Hora: 2/4 de 10 del vespre



GRUP EXCURSIONISTA DE MANLLEU

