



Hola!

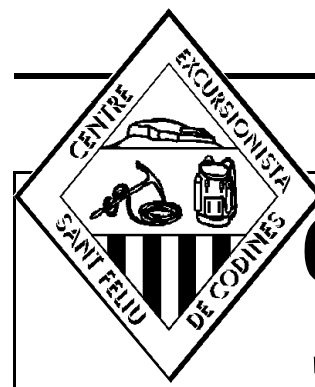
...sóc l'electró de l'**e**lectra i durant aquest any us ensenyaré sobre sostenibilitat i us donaré consells per estalviar i fer un ús més eficient de l'energia.

Les **energies renovables** són energies naturals que no contaminen el nostre entorn. Si t'agrada gaudir dels paisatges i la natura fes ús d'aquestes energies no contaminants que a més t'ajudaran a estalviar. L'electra mira pel medi ambient i per la teva butxaca.

segueix-me a:
www.energiaeficient.blogspot.com

l'e

www.electracaldense.com
Plaça Catalunya, 3 Apartat 30
08140 Caldes de Montbui (BCN)
Telèfon gratuït **900 181 776**
Telèfon 938 650 585



Maig 2012

Núm. 463



CENTRE EXCURSIONISTA SANT FELIU DE CODINES



Sembla ser que la tònica per les editorials serà bimensual, el mes passat no n'hi va haver, però aquest mes de maig sí.

Ja hem anat a Montserrat, amb autocar, a peu, i fins i tot hi hem deixat petjada a les parets. Cal que ho sapigueu tots els socis, el CESF té una via d'escalada en homenatge al 40è aniversari. El passat dia 21 quan s'estava fent el programa de radio conjunt amb Ona Codinenca, els germans Massó, membres de la UES, van obrir una nova via d'escalada i la van dedicar als 40 anys del CESF.

També el que veureu canviat aviat serà la cara del local social, aquest mes de maig es farà la reforma de la façana, va ser un compromís que es va agafar al final de l'anterior mandat i que hem continuat a l'actual, i per tant els compromisos cal complir-los.

Només per acabar, us esperem a tots el dia 13 a la 12ena edició de la MIR.

Ramon Puig i Mañosa
President del CESF



ONA CODINENCA—107.2 FM

ANEM A LA MUNTANYA

Cada dilluns de 10 a 11 del vespre

Programació del mes de maig

7 de maig - **Jaume Altadill**
fotògraf d'expedicions i alpinista

14 de maig - **Josep Casajuana**
alpinista i escalador

21 de maig - **Xavier Aymar**
guia d'alta muntanya

28 de maig - **Josep M. Torras**
veterà alpinista i escalador

AGENDA

6

MATINAL

Sortida a les 8 del matí des de la Plaça Josep Umbert Ventura
Llicència: A

11

SOPAR/CONFERÈNCIA
SOBRE FOTOGRAFIA D'ALTA MUNTANYA

A càrrec de Jaume Altadill. Venda de tiquets anticipada fins el dia 9. Preu del tiquet: 7 euros.

13

12A MARXA INFANTIL DE REGULARITAT

Informació a la Secretaria del CESF

19-20

GORGES DEL SEGRE

Reunió dia 10, de 7 a 8 del vespre
Llicència: C

20

SORTIDA FAMILIAR
DE SANT FELIU AL PASQUALET

Sortida a les 10 del matí des de la Font dels Àlbers
Sortida matinal, per tant només porteu esmorzar.

24

20È ANIVERSARI DE LA COLLA DEL DIMECRES

Actes programats pel dia 24:

- a les 5 de la tarda: Concentració al Parc Usart per fer la foto-recordatori
- a les 7 de la tarda: inauguració de l'exposició de fotos al local del CESF

Dia 31—dinar col·lectiu al restaurant La Guardia de Calders

25

PROJECCIÓ DE FOTOS ANTIGUES DE SANT FELIU

Fotos de l'arxiu del Museu Municipal de Can Xifreda
A les 5 de la tarda

27

MATINAL

Sortida a les 8 del matí de la plaça Josep Umbert Ventura
Llicència A

Membre de la



Federació d'Entitats
Excursionistes de Catalunya

Estricadors, 7 · 08182 Sant Feliu de Codines · Vallès Oriental
e-mail: webcesf@hotmail.com


93 866 15 78

“COLLA DELS DIMECRES” - Per caminar els dimecres cal que us poseu en contacte amb la Colla mitjançant el telèfon: 636.876.933

- HORARI D'OBERTURA DEL LOCAL DEL CESF :

De dilluns a divendres de 7 a 8 del vespre.

-LLOGUER DE MATERIAL:

Si necessiteu material de muntanya, feu la vostra sol·licitud amb prou antelació. Per a la lliurament i retorn del material del CESF passeu pel local social durant l'horari habitual d'obertura.

Consulteu els preus al programa del mes de setembre de 2010.

MOLT IMPORTANT!!!

Per participar a les sortides del Centre és obligatori disposar de la llicència federativa estipulada per a la sortida.

Si no teniu la llicència federativa el Centre us farà la llicència temporal per aquella activitat. (el preu és de 4,80 euros)

TRAILWALKER 2012

5 de maig de 2012

Per Sant Feliu hi participen els següent equips:

- **Equip nº 25** - Javier Quílez, César Cantero, Sílvia Ribas, Lucia Robles
- **Equip nº 104** - Xavi Vallcorba, Marta Verdaguer, Lluís Vilalta, Lluís Garriga
- **Equip nº 118** - Imma Torralba, Roger Vilà, Mònica Roca, Pep Reyes
- **Equip nº 175** - Jordi Roura, David Ogaya, Lluís Paré, Diana Martí

TOTA AQUESTA INFORMACIÓ TAMBÉ LA TROBAREU A

www.cesfcodines.org



RADIO EN DIRECTE DES DE MONTSERRAT

Quan fa unes hores en Ramon Puig m'ha demanat que escrivís una ratlles del programa del 40è aniversari del Centre, només em venen paraules d'agraïment. Per mi, una persona que no ha format mai part del Centre com a entitat, va ser tot un honor poder dirigir el programa especial d'Ona Codinenca des de Montserrat. Ha sigut un altre moment d'aquells que tens la sensació que estàs formant part de la història viva del teu poble, i vaig ser conscient que per tots els que van pujar a l'Abadia, va ser un dia molt especial.

Sóc incapaç d'assumir tot el que passava pel cap dels membres del centre en aquells moments, però em vull quedar amb una imatge. Hi va haver un moment que a la taula de la ràdio hi havia la història viva del Centre. En Quimet Vinyes, la Maria Arboç, en Toni Verdaguer, en Joan Font i el mateix Ramon Puig, generacions entrelaçades compartint aventures i històries del passat. Però la cirereta del pastís va ser quan, en un moment que ells xerraven i no em miraven vaig aixecar la vista, i a prop nostre, als sofàs hi havia tota la nova generació de membres del centre, el Makalu's. Ells són la garantia de futur perquè el Centre Excursionista de Sant Feliu tingui el futur assegurat!

Us ho he dit moltes vegades als que ens hem anat veient aquests dies, però Moltíssimes Felicitats al Centre Excursionista de Sant Feliu de Codines!

Ton Falqués





NOVA VIA D'ESCALADA A MONTSERRAT

En primer lloc, us hem de dir que ens va fer molta il·lusió poder participar en el programa de ràdio del 40è aniversari del CESFC, tota una novetat i una primícia per a nosaltres. Va ser molt especial pel fet d'obrir una nova via d'escalada "en antena" i en directe, dedicada a l'efemèride que amb tanta il·lusió i empenta sou capaços d'organitzar, i a la qual ens vàrem unir. El fet de comptar amb el Roc va ser una experiència molt enriquidora i agradable per a nosaltres, que va donar un fort impuls a l'obertura.

Us indiquem les característiques de la via:

NOM DE LA VIA: "40 anys del Centre Excursionista de Sant Feliu de Codines"

TIPUS D'OBERTURA: Via oberta des de baix, a l'estil clàssic.

APERTURISTES: Roc Sulé Pipó (S.Feliu Codines), Albert i Òscar Masó Garcia (Sabadell)

EQUIPAMENT DEIXAT: 3 spits M8 i 1 pitó "6Q".

MASSÍS: Montserrat.

REGIÓ: Sant Pere.

ROCA: Miranda de Sant Joan.

ORIENTACIÓ: Sud.

TIPUS DE ROCA: Conglomerat (en general de bona qualitat)

RECORREGUT: 60 metres.

DIFICULTAT: Vº.

MATERIAL NECESSARI: Casc i bagues per savines i alzines.

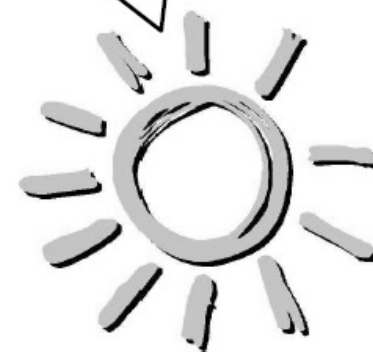
DESCENS: Desgrimpant la via normal (est)

Albert i Òscar Masó Garcia

Vols fer **ESPORT, JOCS, TALLERS i EXCURSIONS** durant l'estiu?

CASAL D'ESTIU DE SOLANES

Del 25 de juny al 3 d'agost del 2012



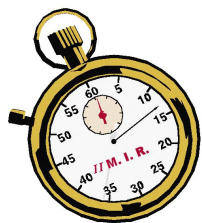
REUNIO INFORMATIVA

Dia: Dijous 3 de Maig
Hora: A les 18.00h
Lloc: Centre Cívic



Col·labora:

Organitza: Caps d'AE Makalu



12ª MARXA INFANTIL DE REGULARITAT

MIR 2012

Ja tenim la dotzena edició de la MIR, i aquest any ha tocat el tercer diumenge de maig, tot ha estat per quadrar diverses agendes, però encara ha estat prou encertat perquè estem en plena primavera, exuberant i esplèndida.

El recorregut que us proposem aquest any sortirà de la Font dels Àlbers i sortirem del poble pel camí de l'Era Nova, cap al camí de Can Bosch (abans ja haurem fet una parada "tècnica"). Just a l'arribar al Pi del Bosquiró esmorzarem per agafar forces per pujar gairebé fins al Serrat de la Galaïeta, és el punt més elevat del recorregut, ara ja toca tot de baixada fins a trobar el camí del mig, i per una drecera tornarem cap al camí que ens portarà fins a trobar l'encreuament per tornar cap al poble seguint el camí de la tubería del gas natural, i just a l'esplanada de Can Bosch hi trobarem a l'A.E. Makalu que tindran preparats uns quants jocs, per acabar amb més bon gust de boca els vuit quilometres i poc que haurem fet fins tornar a la Font del Àlbers. Esperem que disfruteu d'aquesta edició de la MIR en el 40è aniversari del Centre Excursionista.

Esperem que vingueu a caminar i a disfrutar.

Ramon Puig
President del CESF



EL MONTGRÓS (Montserrat)

La muntanya de Montserrat és omnipresent en el paisatge de bona part de Catalunya. La seva silueta, que s'alça sobtadament damunt les planes de la Catalunya Central, la fa fàcilment localitzable des dels Pirineus fins a les serralades litorals. Hi ha dues raons que expliquen l'extraordinària singularitat de la seva forma : la individualització del massís i la intensitat de l'erosió interior.

La muntanya s'alça damunt els suaus relleus que l'envolten, a causa de fenòmens d'erosió diferencial que han anat aïllant la massa de conglomerats de gran compacitat i duresa. Ha col·laborat a aquest aïllament l'existència de falles que separen el massís, pel SW de la depressió del Bruc i, per l'E, del bloc enfonsat de la depressió de Vacarisses i l'encaixament del Llobregat, límit oriental del massís, a 1.000 m sota el nivell del cims. A l'interior del massís l'erosió ha provocat un relleu en costers, progressivament partits per canals que han anat individualitzant pinacles i agulles.

Algunes d'aquestes fractures són més importants o han tingut un moviment de falla, com ara les del Portell Estret, el coll del Porc i el Portell de Migdia, que parteixen el massís transversalment en les regions de les Agulles, els Frares, el Ecos-Montgrós i la de Sant Jeroni o el Tabor Montserratí

El paisatge montserratí és el resultat d'una intensa erosió lligada a processos de dissolució càrstica, gelivació, retrocés mecànic dels cingles, caigudes de blocs, etc.

Després dels diversos incendis i aiguats s'han succeït intensos fenòmens d'erosió , que han provocat la destrucció de camins i la formació de cons de dejecció al peu de les torrenteres i de cicatrius a les cingleres, visibles de molt lluny en el paisatge (camí de Sant Miquel, torrent de la Font Seca, ermita de la Salut, etc.

Anem ja a l'excursió que comença a l'aparcament de Can Maçana. Sortim en direcció al collet del Guirló. Aquí dos components de la colla decideixen de seguir el GR-172 que passa sota la Cadireta i la roca Foradada per dirigir-se cap al monestir.

La resta de la colla continua cap a la Portella i tot seguit al refugi Vicenç Barbé, aquí fem parada per esmorzar. Continuem endavant endinsant-nos cap al bosc amb continues pujades i baixades, l'espectacle es fascinant, les Agulles , els Frares Encantats i els Ecos omplen de monòlits la part oest d'aquest gran espai montserratí.

Anem seguint per corriol amb direcció al Pas del Príncep, coll del Porc i coll de les Comes, l'itinerari es una continua munió de xaragalls, clots i bretxes que no s'acaben mai, passem pel costat del bassal dels Avellaners, únic lloc on veiem aigua estancada.

Baixem cap a la Roca Plana dels Llamps, seguim per l'esquerra travessant la clotada fins a trobar una canaleta que, per un terreny arbrat i relliscós, ens puja per assolir el coll-bretxa del Montgrós; des del coll i pel damunt de roca pelada fem l'ascensió al cim del Montgrós (1.133m).

Grandiosa panoràmica de la Miranda de San Jeroni i tota la regió de Tabor amb l'inacabable filera de monòlits i agulles. Ara l'itinerari ens porta cap al Portell de Migdia; amb camí ascendent ens acostem al Camell de Sant Jeroni , fem un descens fins al clot de la Sajolida i pel camí del Pont enllacem amb el camí Nou de Sant Jeroni. El seguim una estona fins a trobar un corriol que ens baixa fins al camí vell de Sant Jeroni, i amb llarga caminada arribem al Pla dels Ocells.

Continuem cap a la plaça de Santa Anna, donem una ullada a les restes de l'ermita i pel Pas dels Francesos o de les Escales arribem al monestir. Aquí ens trobem amb els dos membres que han fet l'itinerari curt , anem a fer el cafetó i comentar les aventures del camí.

Recorregut de 12'600 km, temps de caminar 5'21 h. , temp total 7'11 h. i un ascens acumulat de 838 m. Set membres de la colla han disfrutat d'aquesta sortida.

JOSEP MUMBRÚ

