

## AVANÇOS OCTUBRE

### PASSEIGS POC A POC

**DISSABTE 2 D' OCTUBRE**

El proper dissabte 2 d' octubre iniciarem una altra temporada del Passejos Poc a Poc. L' itinerari està per confirmar però hi trobareu l' informació al respecte a l' agenda mensual d' octubre i a [www.cmssc.cat](http://www.cmssc.cat)

### PASSEIGS PER COLLSEROLA

**DIUMENGE 3 D' OCTUBRE**

Com cada any el Club Muntanyenc conjuntament amb l' Oficina de turisme de l' Ajuntament de Sant Cugat organitzen els famosos Passeigs per Collserola. El proper diumenge 3 d' octubre s' iniciarà una nova temporada d' aquesta activitat. Els itineraris encara estan per confirmar. Podreu trobar l' informació al respecte a la propera agenda d' activitats del Club i a [www.cmssc.cat](http://www.cmssc.cat).

### Grup de lectura

**DIMARTS 14 SETEMBRE**

El dia 14 de setembre, el "Grup de Lectura" ens tornem a reunir per deixar anar el nostres comentaris sobre els llibres proposats per als propers mesos, donant per acabat el cicle de narrativa catalana comentant un premi recent, el Josep Pla 2010, atorgant a l' escriptora Lúcia Ramis pel seu segon llibre "Egosurfing" i ho farem, com sempre a les vuit del vespre. El mes d' octubre, la reunió la farem el dia 5, primer dimarts, a la mateixa hora, degut a la festivitat del dia 11, i entrarem de ple en autors emblemàtics del Japó, la Xina i la Índia. El primer autor que llegirem el dia 5 serà a

Tanizaki (1886-1965), un narrador polèmic i diferent. " La Clau" (es pot demanar a la biblioteca). Aquest autor es va guardar en literatura en l'Universitat Imperial de Tokio, i les seves etapes creatives van ser el reflex de la seva sensibilitat enfront esdeveniments que van sacsejar el seu país. La primera va iniciar-se pels seus coneixements d' occident (estudiant i traduïnt al japonès a Baudelaire, Wilde, Poe...). La segona etapa es caracteritzà pel sentiment de pèrdua del Japó davant l' onada invasiva estrangera que topaven amb els valors tradicionals mil·linaris del seu país, ("Elogi de l' ombra"), i amb la pèrdua de la guerra i la invasió nord-americana, apareix la tercera etapa i darrera època. " La Clau" és del 1954 . Els seus temes giraran entorn a l' obsessió sexual tractada a través del masoquisme i fetixisme i la confusió cultural que porta la modernitat a la societat tancada nipona. " La Clau" no és només l' eina que obre el dietari del marit, serà també l' eina que ens obrirà i alhora tancarà les vides dels personatges, sempre en clau de parella. En la traducció ens fan servir els dos protagonistes, el marit i la muller, característica molt important per dibuixar el personatge i la seva posició en la vida social. El llibre és fàcil de llegir i per qui vulgui més informació, que sense dubte facilitarà la seva lectura, pot entrar als blocs : Manuel Checa " La Llave" i a " Seda de Libros la llave. Ben segur que aquest cicle ens oferirà plats sibarites. Benvinguts els que ja veníeu i als nous!

## Lectura de Còmics

**DIMARTS 21**

"Verano Indio" de Milo Manara.  
de Jiro Taniguchi.  
**20h al CMSC**

## Exposicions

**SETEMBRE**

**La Paret d' Art del Muntanyenc**  
Pintures de M<sup>a</sup> Cifuentes.

## Cicle les Nostres Aportacions

Les nostres aportacions continuaran les xerrades des del vinent octubre, tot passant al tercer dilluns de cada mes. La propera serà doncs dilluns 18 d' octubre, a les 19:30 h. Tractarà sobre la "Incorrec-ta higiene postural com a determinant de problemes de l' aparell locomotor" i la farà el soci Josep Ramon Baró També es referirà a l' elecció d' una activitat esportiva com a remei o si contràriament ens pots comportar problemes. Us hi esperem. Oportunament difondrem el fulletó on exposarem les xerrades preparades fins a acabar l'any 2010.

## Altres Informacions

**Mitja Marató Sant Cugat**

El proper diumenge 3 d' octubre es celebrarà la 27ena Mitja Marató de Sant Cugat que organitza el Club Muntanyenc conjuntament amb el Club Natació de Sant Cugat. i l' Ajuntament de Sant Cugat.

Les inscripcions es podran fer a partir d' aquest mes de setembre a través de la pàgina web : [www.mitjasantcugat.com](http://www.mitjasantcugat.com). Es preveu que la sortida tingui la Plaça dels Quatre Cantons.

[WWW.CMSSC.CAT](http://WWW.CMSSC.CAT)

**CONNECTA'T,  
ACTUALITZA  
LES TEVES  
DADES  
I FES LES  
INSCRIPCIONS  
A LES  
ACTIVITATS  
DEL  
CLUB.**

[WWW.CMSSC.CAT](http://WWW.CMSSC.CAT)



## DESTACATS

### Nova oficina on-line del CMSC

El passat mes de Juliol el Club va iniciar el funcionament de la nova oficina on-line del Club. D'aquesta manera tots els socis i sòcies ja podreu accedir a les vostres dades personals i comprovar que tot sigui correcte o realitzar els canvis oportuns. En una primera etapa només es va habilitar l' opció per poder fer la preinscripció a la secció d' atletisme i l' inscripció a la secció de gimnàstica rítmica i estètica. A partir d' aquest mes de setembre ja podreu fer les inscripcions a la totalitat d' activitats organitzades pel Club. L' oficina on-line pretén ser una eina que ajudi a tots els socis/es a realitzar tots els tràmits més fàcilment i sense necessitat de fer cues.

Com tota novetat som conscients que hi podran sorgir incidències, per aquest motiu hem habilitat una extensió de telèfon ( 936745396, extensió 2) on hi podreu trucar per resoldre els dubtes o incidències sorgides.

Per accedir a l' oficina virtual només cal entrar a la pàgina web del Club ([www.cmssc.cat](http://www.cmssc.cat)).

### Actualització de les dades personals dels socis i sòcies.

D' acord amb el que hem comentat en l' apartat anterior, la nova oficina on-line del Club permet als socis i sòcies consultar les seves dades personals.

És molt important que tots els socis i sòcies entreu a la vostra zona privada per tal de verificar que les dades personals que actualment tenim són les correctes, d' aquesta manera evitarem possibles errors ( enviaments postals, llicència federativa, domiciliació bancària etc).

Per accedir a l' oficina on-line només heu de introduir el vostre DNI com a usuari/a ( el Cat Salut per als menors de 14 anys) i la vostra data de naixement només amb les dues últimes xifres de l' any de naixement ( p.ex : 24/05/1980 la contrasenya seria 240580)

Un cop accedit a la zona privada, per major seguretat haureu de canviar la vostra contrasenya. Després d' aquest pas previ ja podreu accedir a les vostres dades personals

per revisar-les o realitzar les correccions oportunes. Com ja hem comentat abans si sorgeix alguna incidència podeu contactar amb nosaltres per telèfon o via correu electrònic a [comunicacio@cmssc.cat](mailto:comunicacio@cmssc.cat) i us ajudarem.

### Campionat de Catalunya d' Escalada de Dificultat 2010.

El Club Muntanyenc Sant Cugat (CMSC) organitzarà el proper dissabte 4 de setembre el Campionat de Catalunya d' Escalada de Dificultat de la FEEC. A més, aquesta prova serà puntuable per la Copa Catalana (3a i última prova) i decidirà també els guanyadors absoluts. L'esdeveniment es celebrarà al Rocòdrom Josep Barberà del Club. La data escollida, coincideix amb una pausa al calendari d'escalada internacional, la qual cosa permetrà que els grans escaladors a nivell nacional puguin apropar-se a competir a Sant Cugat. També hi serà present l'equip de competició de la secció Escola de Muntanya del CMSC, amb Guillem Fernández, l'Esther Raventós, Meye Roig, Òscar Molina, Sergi Pujol i els infants Alba Fernández, Sergi Lambea i Simon Padin. Varies són les novetats previstes per aquest gran esdeveniment de l'escalada esportiva catalana. D'una banda, el portal d'informació local [cugat.cat](http://cugat.cat) oferirà la retransmissió de les finals en directe per Internet, convertint-se en el primer mitjà català en emetre una retransmissió d'aquest tipus al seu web. Tanmateix, i de forma experimental, les inscripcions ja són actives al web del Club Muntanyenc Sant Cugat fins el dia anterior a la prova. Així es vol difondre entre els escaladors aquesta fórmula d'inscripció com ja succeeix a les proves de Copa d'Espanya per poder implementar aquest sistema de cara a la temporada 2011. Tot i això, el mateix dia de la prova podran realitzar-se inscripcions.

La competició començarà a les 10 hores del matí amb les rondes classificatòries que finalitzaran a les 14 hores del migdia. De 17:30 a 19 hores es disputaran les finals de les categories Infants, Promoció i Veterans. De 19 a 20:30 hores es disputaran les finals de les categories absoluta femenina i absoluta masculina. L' entrega de premis tindrà lloc a partir de les 20:30 hores de la nit.



## CAMÍ D'ARLES

**DISS 11 i DG 12 DE SETEMBRE**  
Codi activitat: CA0007

### Arles - Jaca, GR 653

11º: La Salvetat - Anglès (19.5 Km)

12º: Anglès - Boissezon (20.5 Km)

**Dissabte 11:** sortida en autocar, a les 5.30h.

**Diumenge 12:** tornada a les 21.30h.

**Dificultat :** Baixa (baixa muntanya). Aprox. 650m desnivell positiu en les dues etapes (250+400).

**Allotjament:** Hotel a Castres,Midi Pyrenés en modalitat de ½ pensió.

**Visites culturals:** a Castres, i a la Cité de Carcassone.

**Inscripcions :** Fins completar les places disponibles de l' autocar i de l' hotel.

**Preu i programa :** Consultar a recepció les modalitats.  
**Vocal:** Silvano Bendinelli.

## MATINAL

**DIUMENGE 5**

### Montseny

Riell- Dues Rieres- Collet Xix- Coll de l' Escala- Sot dels Passejadors - Sot del Burro- Pla Sescorts-Torrent de Vimeners-Dues Rieres-Riells..

**Durada:** 4,30 hores aprox.

**Dificultat:** mitjana.

**Desnivell:** 600 m.

**Vocal:** Pere Robert.

Es recomana estar en possessió de llicència FEEC.

**Sortida:** 8 del matí a Cèsar Martinell, Pla del Vinyet, amb cotxes propis.

**Sense inscripció prèvia.**

## CAPDEMUNT

**DISSABTE 4 i DIUMENGE 5**  
Codi activitat: GC049

### Cotiella

**Dissabte:** Sortida de Sant Cugat a les 8h dels cines, fins a Campo, on esmorzarem. A Seira (12km), desviament a l' esquerra que arriba a Barbaruens (1.128m). De l' entrada

del poble surt una pista forestal (es pot pujar amb cotxe) i a 4km, aparcarem (1420m). Després d' 1:30h arribarem a la Bassa d' Armeña (1850m) i al Refugi lliure d' Armeña,que està en molt bones condicions : unes 20 places i font d' aigua potable. Acampada.

**Diumenge:** Remuntarem el Circ d' Armeña en direcció a la Collada del Cotiella i,després d' una costeruda canal,arribarem a la Bretxa de les Bruixes, a la Collada del Cotiella i a la Colladeta (2.714m), que després dels últims pendants,ens portarà al cim (2.912m) (4:30h).

**Desnivell:** -400m, +1062m.  
**Dificultat tècnica:** mitjana-alta.  
**Dificultat física:** mitjana-alta.  
**Material:** d'alta muntanya i casc.

**Reunió informativa:** 1 de setembre, a les 20:30h, al club

**Allotjament :** Refugi lliure d' Armeña.

**Vocals:** José Ramón Luque (jrluque56@gmail.com) i Gloria Fajó (gloriafabe@gmail.com).

**Inscripcions a partir del 23 d'agost a la recepció del Club.**

**DISSABTE 18 i DIUMENGE 19**  
Codi activitat: GC050

### Formigal - El Portalet.

Arribada divendres al vespre.

**Dissabte:** Volta a Anayet. Sortida del parking Anayet, a les pistes d' esquí de Formigal. Començarem pel Pic Anayet (evitable) i farem les crestes suaus i fàcils fins el Pic Royo. Pic Ayanet (2573m),Vertice Anayet (2559m),Puntas Negras (2459m), Las Arroyeras (2573m),Culivillas (2528m) i Pic Royo (2407m). La pujada al Pic Anayet té un pas delicat on hi ha una cadena per agafar-se. Aproximadament 8-9h.

**Diumenge:** Hi ha dues alternatives. Primera : Midi d' Ossau (2886m). A la base del pic,inici de grimpada

per tres xemeneies que no superen el III grau. A la baixada calen 3 rapels per les xemeneies. Es pot fer en unes 8h. Segona : Alternativa menys tècnica: Pic Arriel (2824m). Sender fàcil fins els darrers 100m de desnivell on cal fer una grimpada fàcil amb un breu pas aeri. En unes 8-9h.

**Desnivell:** 1200m la primera jornada, 1400m l' alternativa Midi d' Ossau i 1600m l' alternativa Arriel.

**Dificultat tècnica:** alta per al Midi d' Ossau,mitjana per a la resta.

**Dificultat física:** alta,no es baixa de les 8h.

**Material:** cordino,talabard i material per rapelar,per a l'alternativa Midi d' Ossau.

**Allotjament:** vivac o tenda,propers al cotxe.

**Vocals:** Ramon Conesa (ramon.conesa@hotmail.es)

**Inscripcions a l' oficina online i a la recepció del Club.**

## PAS A PAS

**DISSABTE 18**  
Codi activitat: PA026

### Alta Vall del Ter.

### De la Presta ( Prats de Molló) a Espinavell.

**Descripció:** Sortim dels Banys de Prats de Molló, pugem al Coll de Siern,carenem fins al Coll Pregon per devallar cap Espinavell. Bones vistes,en especial del Costabona i bona part de la vall del Ter.

**Durada :** 5,30 h aproximadament.

**Dificultat :** Cap.

**Desnivell :** +600, -400.

**Vocals:** Àngels Font/ Marcel Albet.

**Sortida:** amb autocar a les 7 del matí, Pla del Vinyet.

**Inscripcions a la recepció del club.**

## SENDERISME

**DISSABTE 25**  
Codi activitat: SE027

### Volta Andorra : 7ª

### Etape, Arinsal-Sispony.

Sortida de l' estació d' esquí d' Arinsal (1550m),pel GR-11 fins al GRP Andorrà. Refugi de Comapedrosa (2260m) i ascensió a la Portadella de Santfons (2581m).

Carenejant farem els cims fronterers, amb el Pic del Port Vell (2655m) com a cota màxima,per baixar al coll de la Botella (2050m).

Tornant a caranejar farem el Cap del Cubil (2356m),per baixar a la collada de Montaner (2078m) i d' aquí decididament cap a Sispony (1350m) per una pista. Degut a que l' itinerari és molt llar,aquest es podrà

escurçar a partir del coll de la Botella,baixant a Pal (1550m).

**Duració:** 9 hores de caminada en l'itinerari total.

**Desnivell:** +1200-600,+300-1100 en l'itinerari total.  
+1200-1200enl' itinerari curt.

**Dificultat:** Alta muntanya amb forts desnivells,cota màxima 2655m.

**Sortida:** 5:30 del matí, amb autocar, a Pla del Vinyet.

**Vocal:** Antoni Casals.

**Inscripcions :** De dilluns dia 6 al dijous dia 23. Places limitades.

**Observacions :** Es recomana disposar de la llicència federativa nivell C. Cal tenir en compte els desnivells i el temps de caminada.

## MARXA CAP DE REC

**DISSABTE 18 i DIUMENGE 19**

Els organitzadors de la Marxa de Cap de Rec hem decidit organitzar la Marxa de Cap de Rec però amb calma. Tots la podeu fer amb tranquil·litat,amb nit al Refug de Cap de Rec a la meitat. L' itinerari serà el mateix que s' ha fet enguany.

Dissabte anirem de la font

de la Closa,a Escaldes,fins al refugi,on arribarem a mitja tarda,amb la mítica *gran pujada*. Soparem i hi dormirem;diumenge hi esmorzarem i tornarem a la font de la Closa.

Comprendreu per què tots els participants diuen meravelles del paisatge.

**Menjar :** Caldrà portar esmorzar i dinar de dissabte.

El dinar de diumenge es podrà emportar del refugi en forma de pic-nic.

**Transport :** segons el nombre de participants anirem en cotxes particulars o en autocar. Si fos en cotxes particulars,els aparcaríem a la Font de la Closa fins l' endemà.

**Material :**cal portar els efectes personals (sac o llençols,tovallola,etc). Per no haver-los de traginar a l' esquena si no anem en autocar,procurarem trobar solució alternativa.

**Preu :** Sopar,dormir,esmorzar,(soci federat 24,10 €;no soci ni federat 28,40 €;només federat 27,30 €.

Cal portar carnets. Dinar del pic-nic preu únic 8,50 €. Sisplau *ingressar 15 euros al compte 0081-0129-0001333644 a favor d' INICIATIVES*

*ACTIGENT*, com a paga i senyal i al refugi ja pagaràs la resta. Posar-hi *el teu nom i la data 18-19 de setembre*. A això caldrà afegir el transport,pendent de si hi anem en cotxes o en autocar.

**Dificultat :** Cap, però cal recordar que es fan 5000 metres de pujades i baixades en els 50 km. Encara que ho farem sense estrès és una doble caminada exigent,que demana una bona preparació.

**Sortida:** Ds. 6:30 h Cèsar Martinell-Pla del Vinyet.

**Arribada :** vespre de diumenge.

**Vocals :** Josep Mª Aymà i Josep Mª Bordas, *els Pepitus*.

## AULA DE MUNTANYA

Com segurament ja sabeu els que heu seguit regularment l' Aula de Muntanya, la Dolors Vilanova, que fins ara se n'havia encarregat,ho deixa. De moment,mentre no surti algun voluntari per organitzar l' activitat se n'encarregarà el Pere Robert. Les sortides es faran el quart diumenge de mes, quan hi hagi algú que ofereixi dirigir l'activitat,mantenint el mateix caire cultural i muntanyenc. Des d' aquí fem una crida perquè surtin voluntaris que ens vulguin explicar belles raconades del nostre país.

**DIUMENGE 26**

### Codi activitat: AU016 Bòviles,forns de calç i pedreres. Itineraris d'arqueologia industrial a Sant Cugat.

Es pretén explicar les característiques del procés d' industrialització a Sant Cugat del Vallès,mostrant una part d' aquest procés concretament el dels materials de construcció.

L' itinerari transcorre pel sector de la Torre Negra,comprès entre el camí reial de muntanya a Barcelona i el camí de la Vall de Gausac. Durant l'itinerari es mostren també elements d' altres sectors industrials.Es pretén, a més a més, donar a conèixer d' altres àrees de l' entorn de la Torre Negra diferents dels paisatgístics i mediambientals.

**Dificultat:** Mitjana. Cal portar esmorzar

**Durada:** 3 hores i mitja.

**Lloc de trobada:** Plaça d' Octavià.

**Hora trobada:** 9 hores.

**Vocals :** Joan Troyano i Alfredo Arechavala.

## GRUP MARMOTA

**DIUMENGE 26**

### Montcau (646m).

### Serra de l' Ordal.

Ruta circular amb punt de sortida i arribada a Gelida (Alt Penedès),que assoleix el punt més alt de la Serra de l' Ordal al cim del Montcau i té boniques vistes de la vall de l' Anoia,Montserrat i el Garraf.

**Desnivell:** 550 m.

**Dificultat:** fàcil.

**Temps:** unes 4 hores.

**Punt de trobada:** rotonda cinemes de Sant Cugat, a les 8 del matí,en vehicle privat.

**Vocal:** Elisenda Muray (elisendamuray7@gmail.com).

**Cal inscripció prèvia.**

## MARXA DE VETERANS

El Club us informa que la 37ena Marxa Estatal de Veterans es celebrarà a Santander els dies 9 i 10 d' Octubre. Tot i això la sortida que hem organitzat serà del 9 al 14 d' Octubre, ja que durant tres dies farem visites turístiques. El pressupost total de la sortida és de 300 € inclou l' hotel a mitja pensió. Cal tenir en compte que l'inscripció a la Marxa no està inclosa en aquest preu. La reunió informativa serà el dia 7 de setembre a les 8h del vespre. Aquest dia caldrà fer l'abonament de l' import de la sortida.

## APLEC EXCURSIONISTA DELS PAÏSOS CATALANS

La localitat de Port de Sóller (Mallorca) acollirà enguany el XXXIV Aplec Excursionista dels Països Catalans, que es celebrarà entre els propers 29 d' octubre i 1 de novembre. L'organització de l' Aplec ha preparat un seguit d' activitats i excursions pels quatre dies. Com en anys anteriors en què hi assistia un grup del Muntanyenc,els qui estigueu interessats per anara a aquesta activitat,ens trobarem al

Club el dia 9 de setembre a les 20:00 h. Al següent enllaç : <http://www.feec.org/Noticies/noticia.php?noti=5483> podeu consultar el programa.

## AVANÇOS OCTUBRE

### MATINAL AL MONTSENY

**DIUMENGE 3 OCTUBRE**

Zona del Morou

### CAMÍ DE L'EBRE GR-99

**DEL 9 AL 12 D' OCTUBRE.**

**Programa :**

9/10 Puente Arenas- Cereceda.

10/10. Cereceda -Palazuelos de Cuesta Urria.

11/10 : Palazuelos de Cuesta Urria - Mijaralengua.

12/10 : Mijaralengua - Baños de Sobròn.

**Sortida :** 9/10 a les 5,30h.

**Arribada:** 12/10 a les 22,30h aprox.

**Distància:** 80 km. en 4 etapes.

**Visites Culturals:** San Pedro de Tejada i Frias.

**Allotjament :** Hotel José Luis a Trespaderne.

**Inscripcions i pagament:** Bestreta de 50 €, a partir de l' 1 de Setembre,resta abans del dia 30 de Setembre.

**Nota:** Està previst de fer 2 dinars de Restaurant el 2on i el 4art dia. El 1er cal portar l'entrepà o carmanyola i el 3er encara està per confirmar.

**Vocals:** Josep Mª Fontal i Josep Mª Bordas.

## ANEM-HI TOTS!!

**DISSABTE 2 D' OCTUBRE.**

**De Balsareny a Sallent seguint la Sèquia. 1era etapa.**

La sèquia és un canal medieval que porta l'aigua des de Balsareny fins a Manresa,vorejat per un camí molt agradable,de 26 km. amb un desnivell total de només 10m., que ens proposarem fer en varies sortides. Anades i tornades amb autocar. La primera etapa és d' uns 7km,amb la possibilitat de fer-la tota o només una una part i la resta amb autocar. L' autocar serà adaptat si hi ha inscripcions de persones amb cadira de rodes.