



CORRIOL

setembre 2013

Núm. 170

50 anys



de la primera exploració de l'avenc Montserrat Ubach



index

- 1.- Portada.
- 2.- Índex.
- 3.- Editorial.
- 4.- Activitats Previstes.
- 6.- Notes.
- 7.- Escalada.
- 8.- Equip de Curses i Marxes.
- 10.- Animal.
- 12.- Espeleologia
- 15.- Córrer Món.
- 18.- Opinió
- 19.- Ganyip de Llengua.
- 20.- Cuina.
- 21.- Activitats Realitzades
- 22.- Solució Sudokus-169.
- 23.- Sudokus.

Edita: CENTRE EXCURSIONISTA DEL SOLSONÈS

Adherit a la FEEC.

Casal de Cultura, Despatx 3

25280 - SOLSONA

www.centreexcursionistasolsones.org

e-mail: cexsolsones@gmail.com



Dipòsit Legal: L-361-1993



**Federació d'Entitats
Excursionistes de Catalunya**



Aquest any i dins dels actes de la Festa Major de Solsona, es va fer a la Sala Teatre de Consell Comarcal, l'Exposició commemorativa dels 50 anys de la primera exploració completa de l'Avenc Montserrat Ubach, batejat així un cop finalitzada aquesta operació amb el nom de l'exploradora més jove del grup.

A banda de l'èxit de visitants que va tenir l'exposició cal remarcar el seu aspecte pedagògic. A la gent aliena al tema li va servir per a aprofundir més en el món de l'espeleologia i concretament en el d'aquest avenc. A la gent experta li va servir de punt de retrobament per a compartir diferents vivències espeleològiques.

Ara estem vivint un moment on la pràctica espeleològica ha minvat fortament entre els practicants del nostre Centre, queden lluny aquells anys en què existien grups organitzats que es dedicaven a explorar diferents forats de la zona. També recordem amb enyorança els anys en què es baixava un pessebre fins al sisè pou de l'avenc.





activitats previstes

MUNTANYA:

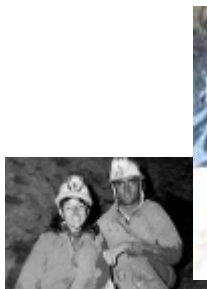
- 17 de novembre - **Trencant de Ceuró–Serra Seca-Cambriil** (amb la possibilitat de quedar-nos a dinar)
- 26 de desembre - Pujada del Pessebre **al Pedró del Quatre Batlles** (amb esquí, raquetes, a peu... dependrà de la neu)

RUTA DE L'ABAT OLIBA:

- 13 d'octubre - **Sant Joan - Camprodon** (18,87 km.) Etapa agradable i tranquil·la entre boscuria i camps tot seguint el curs del riu Ter.
- 9 i 10 de novembre - **Camprodon-Motlló-Basses de Puigsec-Coll d'Ares** (26,04 km.). El camí enfila però també augmenta la qualitat de les vistes d'alçada. El punt més alt de l'etapa ja supera els 1.300 metres i és d'absoluta bellesa. Dormirem a Sant Joan de les Abadesses.

PROJECCIONS:

- 9 de novembre - **1a Exploració de l'Avenc Montserrat Ubach** (espeleologia).
- 16 de novembre - **92 dies al Pirineu** (escalada).
- 23 de novembre - **Els meus 7 Cims** (Alpinisme).
- 30 de novembre - **????????**(descens Bicis) i **Sudamèrica** (viatges).



ALTRES:

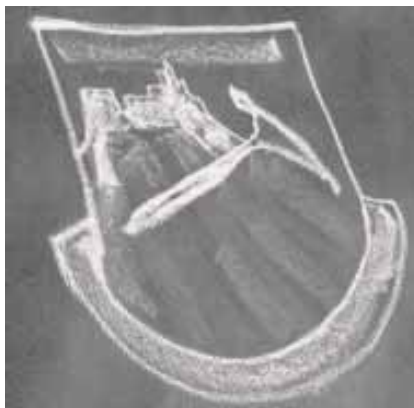
26 i 27 d'octubre - **11a Caminada i Raid d'Orientació**

Un cop més, us convidem a participar a la Caminada d'Orientació.

Com ja sabeu, es tracta de trobar uns controls amb l'ajut d'un mapa i d'una brúixola. El dissabte 26 d'octubre farem una xerrada informativa a les 9h del vespre a la sala d'actes del Casal de Cultura. Després hi haurà una prova d'orientació nocturna. En acabar aquesta prova hi haurà un petit refrigeri.

- S'ha de participar en grups d'entre 2 i 4 persones de més de 15 anys. A més a més, s'hi pot afegir gent de menor edat. El límit de grups participants és de 30. Per la prova d'orientació nocturna, és aconsellable dur un lot frontal.

- Us podeu inscriure al local del Centre, els divendres de 8h a 9h del vespre, o bé a Tandem Solsona (Ctra. de Manresa, 45). Haureu de fer el pagament en el moment d'inscriure-us. La data màxima per fer-ho és el divendres 18 d'octubre. El preu d'inscripció és de 3 euros pel socis del Centre i de 5 euros pels no socis. Per més informació, podeu trucar als telèfons 973484287 o 680753171 (Jordi). Tots els participants rebreu un obsequi al finalitzar la caminada del diumenge.





- De moment no tenim qui faci el pessebre, si en tens ganes fes-ens-ho saber el mes aviat possible.
- Com cada any els socis tindreu 0,30 euros de la Rifa de Cap d'any. Sí algú en vol més, que ens ho digui abans de l'1 de novembre.
- Per la sortida del Pessebre al Pedró el dia de Sant Esteve, feu-ho saber a qualsevol membre de la junta.
- Sapigueu que de la 20a Caminada ha sobrat unes quantes ampolles de cava. Si algú hi està interessat, el preu es de 6 eurus. Podeu venir al local del CES o contactar amb qualsevol membre de la junta.
- La data màxima d'inscripció a la caminada d'Orientació serà el divendres 18 d'octubre.
- El diumenge 42 persones no vam tenir mandra de llevar-se per ser puntualment a la Plaça del Camp i anar d'excursió. Aquesta sortida tenia la funció de conèixer millor el Solsonès i va ser interessant d'anar cap al sud perquè tenim més tendència a organitzar sortides cap al nord que és més muntanyós.

Ens vam repartir en cotxes i vam anar fins a la torre de Riner. Abans de començar vam voler fer homenatge al Mariano Garriga que ja no és entre nosaltres, però va treballar molt per arreglar la torre i el camí que vam fer entre Riner i el Miracle.

Durant el trajecte vam aprendre l'origen del nom d'algunes cases que vam veure, com Ballester i Guardiola. Al Miracle vam esmorzar i vam agafar el GR per anar cap a l'embassament de l'Alzina i després les basses de Brics. Solsona era a prop però havíem de tornar a Riner per acabar aquest recorregut circular de 18 km i agafar els cotxes.

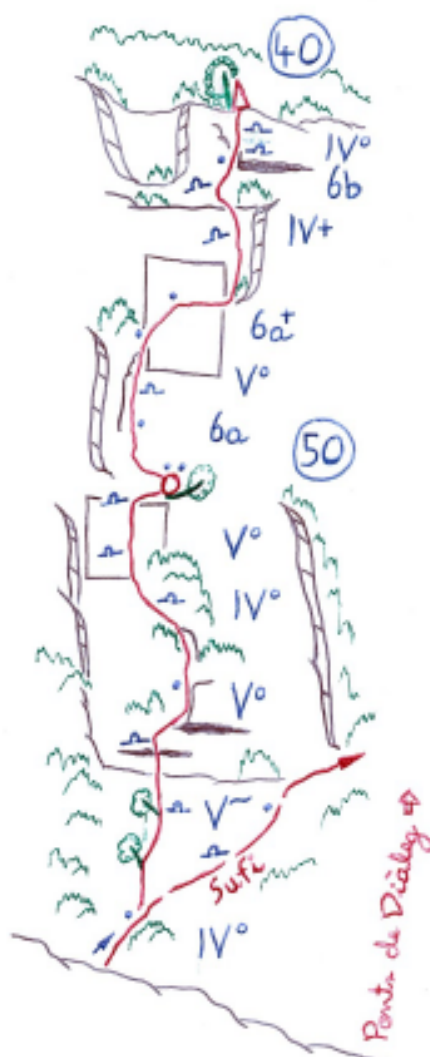
Vam acabar al voltant de les 2 del migdia una mica acolorats però satisfets. Abans de tornar a Solsona alguns vam pujar fins dalt sobre de la torre i admirar l'enorme cúpula que hi ha dins.

Aquest recorregut de Riner al Miracle d'uns 6 km està ben senyalitzat i fins i tot hi ha plafons informatius, per tant si no hi heu estat, és una excursió molt recomanable.



Paret de Riu Lacó

Odèn



Via:

Punt i Seguit

90m MD⁺

Oberta el 26 de Febrer de 2013
per Lluís Parcerisa en solitari

Via EQUIPADA

10 cintes variades + R. i bagues
Tascons opcionals

Via de placa i adherència.
Roca molt bona.

L1 esquivant les sabines i buscant
les plaques.

L2 molt bonic i tècnic.
Inici per la Sufi fins el primer
Parabolt i llavors a recte.



RESUM DE LES ACTIVITATS DEL TERCER TRIMESTRE

Gran participació i molt bons resultats de l'equip de curses i marxes en la 2a Cursa de la lliga Yeti. El passat 7 de juliol, en David planes, Josep Garcia, Javier Gonzalez, Jordi Masdenpinós, Xavier Aubarell, Jordi Rodríguez, i Mavi Gil (3era), van correr la cursa del Yeti, cursa de 20.5 km i un desnivell de 855 metres positius, per pistes i corriols força tècnics i baixades exigents.

El 13 de juliol es celebra la Cadí Ultra Trail. Cursa competitiva de mitja i alta muntanya per l'alt Urgell amb una distància de 82 quilòmetres i 4.600 metres de desnivell negatiu en una sola etapa. El nostre atleta Luís Massana Solé, va fer un grandíssim paper aconseguint un magnífic temps final de 12:13:57, col.ocant-se 10é a la general.

Dissabte 20 de Juliol es celebra la XIII Cursa de muntanya d'Ossera que pertany al Cadí Circuit Fer 2013. Una cursa de muntanya d'11 quilòmetres i 690 de desnivell positiu i circuit circular que s'iniciava i acabava a la mateixa població d'Ossera, amb un recorregut exigent i molt relliscós. Els nostres atletes van ser: Silvia Leal (1era), Mavi Gil (2ona), Sergi Brau (3er), David Planes (11è), Josep Garcia (18è), Efren Llobet (20è).



Diumenge 21 de juliol a les 10 del matí es dona el tret de sortida a la segona cursa de l'espai Kilian 2013 a Castellar de N'Hug. Cursa de 14 km i un desnivell positiu de 750 metres. L'única component de l'equip de curses i marxes que i va participar va ser la Mavi Gil, que va arribar a la meta en primera posició destacada amb un temps de 1:30:07.

En aquest trimestre s'ha «cuinat» una nova secció dins l'equip de curses i marxes, l'equip de triatló. L'1 de setembre a les 8 del matí es donava la sortida a la triatló sprint de Sant Pol de Mar, saltaven al mar 500 triatletes per fer 750 metres nedant, 20 km en bicicleta de carretera i 5km de cursa a peu. Els nostres atletes van ser: Josep Codina: 32è, Jordi Masdenpinós: 23è, Mavi Gil 4a, i Sílvia Leal 2a.

El 25 d'agost va tenir lloc la 5a Travessa Les Borges Blanques-Montblanc, caminada de resistència de 51,4 km i 2400 metres de desnivell acumulat que discorre



principalment per camins i pistes forestals de les Garrigues i de la Conca de Barberà amb l'objectiu d'arribar a Montblanc en menys de 13 hores. Els nostres atletes van ser: En Jaume Creus (8:19:07) i l'Imma Gonzalez (1a classificada en categoria dones 5:38:35)





L' àguila marcenca (*Circaetus gallicus*)

Aquesta vegada ens trobem amb una au de la família dels rapinyaires molt particular. És una àguila d'una mida mitjana, amb una envergadura d'una punta a l'altra d' ala de 160 cm. El seu plomatge és de color blanc per sota i marronós per sobre. En vol distingirem clarament les ales i el ventre blanc i en canvi el cap i el coll de color fosc. Aquesta particularitat és molt característica d'ella i ens ajudarà molt a l'hora d'identificar-la.

En català, s' anomena «marcenca» perquè es comença a veure a les nostres contrades cap a finals de març i es quedarà entre nosaltres per criar tota la primavera i l' estiu.

Entre les moltes particularitats que l'àguila marcenca cal anomenar que és l'únic rapinyaire gran que és capaç de restar immòbil, suspesa a l'aire, per vigilar les seves futures preses i amb la curiositat de deixar penjades les potes. Una altra característica és el seu cap anormalment gros, amb els ulls grossos de color groc-taronjós col·locats molt frontalment, semblants als rapinyaires nocturns.

El seu sistema de caça sol tenir unes pautes molt regulars. Comença la marcenca volant a gran alçada sobre camps oberts, roquissars o vessants de muntanya assolellats i amb poca vegetació on es troben la major part de les seves captures. Des de gran alçada i gràcies a la seva agudesa visual sens dubte extraordinària podrà captar el mínim moviment de les serps, el seu aliment exclusiu. Un cop té algun indici, es deixa caure a una alçada més baixa i allà quedarà immòbil. Aquesta maniobra es repetirà varies vegades acostant-se al terra per controlar millor els moviments del rèptil. Quan ja veu la possibilitat d'un atac directe es llançarà ràpidament sobre ella agafant-li el cap i amb el seu potent bec xafar-li per evitar qualsevol picada.

Ja hem dit que la marcenca és estival i només arribar al seu territori, que ocupa amb una fidelitat a prova de bomba any rere any, comencen a defensar el seu niu i la seva zona de caça. És molt curiós que dins el seu



territori hi tolera la presència d'altres rapinyaires sense cap problema degut al fet que la seva alimentació és tan específica i diferent de les altres espècies que no entren en competència.

El niu sol ser petit, tot just 50 cm de diàmetre i la posta serà d' un sol ou. El pollet, el protegirà dia i nit la seva mare del sol, de la pluja i dels possibles enemics fins que sigui ben plomat. El pare es passarà tot el dia caçant per a ells. A finals de juliol ja veurem la família volant pel seu territori i a finals d'agost donaran per finalitzada la seva estada a les nostres latituds i es dirigiran cap a l'Àfrica central.

RASPINELL





Ruta espeleològica pel torrent de Vilacireres

Partint de sant Llorenç de Morunys, per la carretera local L-4241, un cop passat el km 39, per l'esquerra, entrarem a la vall del riu de Valls. Passarem per la parròquia de Guixers, on trobarem l'Ajuntament, a l'esquerra, i l'església de **santa Maria de Valls**, a la dreta. Continuarem per la carretera asfaltada passant tots els prats herbats.

A partir d'aquí començarem a pujar al costat del torrent de la Corriu, en direcció nord-oest. Més amunt deixarem el camí que puja a la Corriu i continuarem per la dreta en pujada fins a trobar, a la dreta, un camí forestal amb un cartell informatiu de la Torre de la Corriu.

Deixarem el cotxe en un espai a l'esquerra de la carretera, i continuarem a peu pel camí, tot planejant. Més endavant el camí baixa una mica per travessar un torrent i després pujarà fins a la **Torre de la Corriu** del s. XIII i Casa del s. XVIII, que actualment està en runes.

Continuarem pel camí, en la mateixa direcció, ara en lleugera pujada fins la carena; un cop a dalt baixarem sense perdre la carena per un corriol fins a la punta, on trobarem un panell informatiu. Aquest punt té una gran visió panoràmica de la vall del riu de Valls, amb el seu molí a sota mateix.

En direcció nord, baixarem per un corriol fressat amb fort pendent seguint una llarga diagonal. Davant nostre tenim els cingles o litges de cal Pelegrí, on trobarem les diferents balmes repartides en diferents estrats o nivells estratigràfics.

Més avall travessarem una rasa i passarem per sota mateix de **la balma Roja de Vilacireres**. Petita balma de cara sud amb una visera alta i de poca profunditat. Continuarem baixant per una altra diagonal amb forta pendent.

Travessarem el torrent de Vilacireres amb un panell informatiu, normalment amb poca aigua, a gual sense dificultat i ple d'una abundant



vegetació. Seguirem pel corriol amb pujada per l'altra vessant del torrent, ple d'abundoses alzineres. Més endavant travessarem un petit torrent i acabarem d'arribar al torrent de cal Pelegrí.

Uns metres abans de travessar-lo, trobarem les primeres balmes més accessibles i de menys dificultat per arribar-hi, com són: **balma del Boc**, repartida amb dues grans voltes i enllaçades a través d'una petita obertura i **la balma de les Cabretes**, situada a sota de l'anterior. Pujant per sobre d'aquest nivell i ja dintre el torrent del Pelegrí, vessant dreta, amb grimpada inclosa per pujar-hi tenim: **balma del Cabirol** i, a sobre, penjada, **la balma del Pelegrí**.

Tornant enrere fins al corriol, en un petit replà, pujarem pel mig de les alzineres i boixos però per la vessant del torrent de Vilacireres i, al nivell de les primeres balmes mencionades, trobarem una petita balma amagada, la **balma de les Orenetes**, i a sobre mateix **les balmes de les cabres** repartides en varies estances. A sota, cap a occident, hi ha **la balma de l'Isard**, també repartida amb varies estances.



Continuant cap a l'oest i un nivell per sobre d'aquestes trobarem: la **balma dels Falcïots**, que a la primavera s'omple d'aquestes aus migratòries. Encara més a l'oest i passant pel peu mateix d'un esperó sobre el cingle, passant amb molta precaució, arribarem a unes balmes petites, al costat de la paret del saltant d'un torrent. Si pugem pel mig d'alzineres i boixos, a sobre la paret del torrent, trobarem la llarga **balma de la Rua de Vilacireres**. Aquesta balma és la més llarga d'aquesta contrada però de poca profunditat, amb un recorregut total d'uns 50 metres.

14 Tornant al corriol per on havíem arribat, travessem el torrent del Pelegrí, normalment sec, continuarem pujant pel corriol fins uns 500 metres abans d'arribar a la carena divisòria de les aigües del riu de Valls i el torrent de Vilacireres, amb una gran panoràmica de les valls. A sobre uns 50 metres de desnivell i situada sota una cinglera trobarem la **balma del Ramat Perdut**, i amb una mica de sort, podrem trobar el ramat pasturant per aquestes contrades.

Totes aquestes balmes tenen unes característiques comunes: terreny de conglomerat massiu amb un estrat d'estratificació capbussant al nord i erosionades per l'aigua i sobretot pel vent, motllurant formes rodones, ovalades, molt semblants les unes a les altres i, en algun cas, formes capritxoses, que s'enllacen entre galeries les unes amb les altres. Les topografies d'aquestes balmes les trobarem a la federació espeleològica de Catalunya.



Capítol LXXVIII: Euskadi (IV) – Vitoria-Gasteiz

Ja fa dies que som a Euskadi i cada dia hem vist el mar; avui descobrirem una altra cara del País Basc, ens endinsarem a les comarques interiors que s'obren fins a la Rioja Alabesa i connecten amb les terres més baixes de La Rioja. Travessarem la zona muntanyosa pel port de la *Urkiola*, i davallarem fins a la *Llanada Alavesa*, l'altiplà que envolta la capital administrativa: *Vitoria-Gasteiz*. Carreretes de muntanya, estretes i sinuoses, amb uns paisatges de somni, donen pas a una plana fèrtil, enmig de la qual s'alça *Vitoria*, a redós del turó de *Gasteiz*, origen de la ciutat.



Els carrers desprenen aquell aire tranquil i senyorial que només la història i l'antiguitat poden donar.

Pugem a *Gasteiz*, la part més antiga, i ho fem per una de les rampes mecàniques que t'estalvien una bona pujada. Veiem les muralles, els palaus de *Escoriaza-Esquibel* i *Montehermoso*, la *Catedral de Santa Maria*, a la qual es pot fer una autèntica visita en obres, amb casc i tot!

Prop de la catedral, trobem el *Portalón*, una antiga posta del s. XV, que actualment és un restaurant-museu molt recomanable (avui, però, és tancat). Passem per davant la *Casa del Cordón*, que rep el seu nom d'un codó de pedra que decora l'arcada d'entrada –gens adequada per a persones altes- i pel museu Fournier, on fabriquen les conegudíssimes cartes que ens han acompanyat en tants Tutis i en tantes botifarres; just al davant, trobem una de les dues úniques botigues obertes que hem vist fins ara –és diumenge-, on es poden resoldre molt compromisos de viatge: samarretes, pilotes basques, clauers, i cartes –circulars i catalanes-, naturalment, Fournier!



Visitem la *plaza Nueva*, porxada i totalment quadrada, presidida per l'edifici de l'ajuntament, la Plaza de la *Virgen Blanca*, autèntic centre neuràlgic de la ciutat, amb el *Monumento a la Batalla de Vitoria*— gesta d'armes durant la guerra del francès—, dominada a la part alta per la majestuosa *Iglesia de San Miguel*, gòtica del s.XIV. Just al costat de l'església, situada en un nivell intermig entre la part alta de Gasteiz i la plaza de la *Virgen Blanca*, hi ha la petita i curiosa Plaza del *Machete*, on en una fornícula es conserva el, rovellat i en un estat dubtós, l'històric matxet sobre el qual juraven el càrrec els representants de la vila; també era el lloc d'execució pública de les sentències a mort.

A poca distància de la *Plaza de la Virgen Blanca*, formant part del *Parque de la Florida*, podem admirar la Catedral de María Inmaculada, la catedral Nueva, un edifici neogòtic dels anys 50 del s. XX, i el Parlament Basc. Seguint pel Paseo de la *Senda*, un passeig arbrat i tranquil, podem arribar-nos fins al palau de *Ajuria –Enea*, residència oficial del lehendakari basc.

Retornant al centre, paga la pena passar per la Plaza de los *Fueros*, construïda el 1981, segons un projecte d'Eduardo Chillida. La veritat és que desentona una mica amb l'aire noucentista que respira la part baixa de la ciutat, però és original: una plaça de pedra amb diferents nivells i amb grades, un frontó públic i un fossat amb una escultura de l'escultor —perdoneu la redundància—.

No és que sigui massa partidari dels trenets turístics, però al de Vitòria hi acabem pujant: no tan sols és ple de catalans, sinó que és conduït i propietat d'un català; això sempre reconforta. Les explicacions són complertes i el recorregut interessant i agradable.

Ja de retorn a la nostra base de *Durango*, som conscients que les presses de l'anada ens han fet ser injustos amb la *Urkiola*, per tant, ara que ens ho podem permetre, hi farem una aturada. Quedem sorpresos per les dimensions i l'estranya estètica del *Santuario de Urkiola*, dedicat a Sant Antoni Abat i

Sant Antoni de Pàdua, inacabat, i amb unes dimensions certament pretensives, que fan que l'efecte que provoca sigui de desproporció; però el lloc és bonic i l'hora fresqueja; s'hi està bé; encara hi ha força gent passant el dia, l'oferta és diversa: caminades, pícnic, restaurant, capelles...



Destaquem tres curiositats: el campanar sembla escapçat, l'església és petita, invertida i amb un galliner com de sala de cinema. Al davant, hi ha una pedra al voltant de la qual era tradicional que es fessin les peticions de mà, i on encara anualment s'hi celebra una festa patronal que aplega les poblacions de la contrada en un dia festiu molt assenyalat. Avui hem conegut una altra cara d'*Euzkadi*, la cara menys marinera, però que també ens ha deixat unes grates sensacions en tot els aspectes: històric, cultural, paisatgístic i gastronòmic. Per cert, ho havia oblidat, a *Vitoria* hem dinat al *Asador Sagaroki*, que, tot i tenir un nom d'aparença oriental, ofereix cuina basca de primer nivell.

La propera etapa ens durà a *Bilbao*, ciutat industrial i un dels motors de l'economia peninsular.

Gabon!!

CRO MANYÓ



UNA COMISSARIA ARA, ESPAI DE MEMÒRIA

La seu de la Policia a la Via Laietana, potser que es converteixi en espai de memòria especialment sobre la repressió Franquista en aquell lloc. Allà hi van ser torturades moltes persones, brutalment. Doncs trobo encertada la iniciativa, perquè és molt important que es conegui el que passava allà dins d'aquell lloc d'horror.

Era en l'època Fosca del Franquisme. Les tortures, empresonaments i afusellaments, existien en abundor. Com a referència, ho deuen poder ser molts llocs del país. La Via Laietana és un d'aquests indrets que poden ser punts adients per recordar aquells fets, estudiar-ho i informar. Sí: aquella comissaria pot ser ben bé un espai de memòria, justament per no perdre la memòria. Tot allò no s'ha d'amagar. Que hi va haver maltractaments i tortures, ho han de saber els nois i noies d'avui, gent gran ho han de recordar i informar amb naturalitat a qui ho vulgui estudiar, fer-ne treballs d'història, literaris, guions, etc. etc.

Ramon Gualdo.





Actes commemoratius d'autors literaris catalans

El 2013 està sent any de celebració d'autors com Salvador Espriu, Joana Raspall, Joaquim Amat-Piniella, Bartomeu Rosselló-Pòrcel i Marià Villangómez amb motiu de complir-se el centenari del seu naixement.

Dins les entitats que participen en la difusió de l'obra d'aquests autors hi ha el Consorci per a la Normalització Lingüística, que vincula l'aprenentatge de la llengua catalana al patrimoni cultural i literari del territori. Tant les activitats complementàries que es fan a classe com les converses de les parelles lingüístiques poden ajudar així a enriquir d'una manera lúdica l'aprenentatge del català i a potenciar-ne l'ús social. I també els actes (conferències, rutes literàries, exposicions, grups de lectura, recitals...)



que en diverses poblacions de Catalunya s'han dut a terme o van pel camí de realitzar-se.

Per Internet es pot fer un seguiment d'aquestes commemoracions i de la producció literària dels autors homenatjats; només cal escriure davant del seu nom la paraula any (Any Espriu, Any Joana Raspall...). Cal destacar que el passat dia 1 de juliol Joana Raspall va complir els cent anys i que la seva obra fomenta la il·lusió per la poesia en lectors de totes les edats.



ROVELLONS AMB CLOÏSSES I LLAGOSTINS

INGREDIENTS:

- 1/2 quilo de rovellons
- 1/2 quilo de cloïsses fresques
- 4 llagostins
- un got de fumet de peix
- 3 grans d'all
- oli d'oliva
- sal

PREPARACIÓ:

Rentem els rovellons i els tallem a trossets, a part posem les cloïsses en un bol amb aigua i un pols de sal. Piquem els alls i el julivert (3 branques) i ho reservem.



20

En una cassola hi posem l'oli i quan estigui calent hi afegim els rovellons tallats a trossos i els fregim. Seguidament hi tirem el fumet bullent i les cloïsses escorregudes.

Tapem la cassola, ho deixem coure una mica fins que es comencin a obrir les cloïsses, en aquest moment hi afegim els llagostins i ho salem una mica. Ho deixem coure. Finalment hi afegim els alls i el julivert, ho remanen una mica i ja ho tenim enllestit.

Mercè.



MUNTANYA:

22 de juny - **Pujada a Busa (El Cógul)**-dins de la campanya "Som Cims dom Països Catalans"

7 de juliol - **Circular al Penyes Altes del Moixeró** (2.260 m.) i **Moixeró** (2.082 m.)

20 i 21 de Juliol - - **Cotiella** (2.912 m.) pel Circ d'Armeña

8 de setembre - **Pujada de l'Estelada al Turó de Sant Bartomeu**
-dins la Campanya "Estalades als Cims"



RUTA DE L'ABAT OLIBA:

21 de setembre - **L'Esquirol - Sant Pere de Torelló**

28 i 29 de setembre - **Montesquiú-la Farga de Bebié-Ripoll-Sant Joan de les Abadesses.**

FERRADES:

14 de juliol - Ferrada **Racons** (Andorra).

28 de juliol Ferrada de **Cal Curt** de Vallcebre.



ALTRES:

- 1 de setembre - **Caminada Popular al Vinyet de Solsona.**
29 de setembre - **Caminada-Pedalada Setmana de la Mobilitat Sostenible i Segura.**
22 de setembre - **Torre de Riner-Miracle-Basses de Brics-Torre de Riner** (amb el Grup de Natura del CEL).



setembre - **Exposició 50 anys de la primera exploració de l'Avenc Montserrat Ubach.**



solució sudokus 169

NÚM.: 7 (DIFICULTAT MITJANA)

6	5	2	8	7	9	1	4	3
7	3	8	1	2	4	9	6	5
1	4	9	3	5	6	7	8	2
3	1	7	2	4	5	6	9	8
8	2	6	9	3	7	5	1	4
4	9	5	6	1	9	3	2	7
5	6	4	7	9	2	8	3	1
2	8	3	5	6	1	4	7	9
9	7	1	4	8	3	2	5	6

NÚM.: 8 (DIFICULTAT DIFÍCIL)

	4					7		8
		7	5		6		4	
					4			2
	6	2						
	8	9	6		2	4	7	
						2	8	
1			4					
	2		8		9	5		
3		8					2	



NÚM.: 9 (DIFICULTAT MITJANA)

		3		4				5
		7		3				1
			5		8			3
		1					4	8
	7		2		1		3	
5	8					1		
6			9		4			
4				7		8		
7				2		9		

NÚM.: 10 (DIFICULTAT DIFÍCIL)

9	8	5	1	2	3	6	7	4
2	6	4	5	9	7	8	3	1
3	7	1	6	8	4	5	2	9
4	3	6	2	1	9	7	8	5
1	2	7	8	3	5	9	4	6
5	9	8	7	4	6	3	1	2
6	5	3	4	7	2	1	9	8
7	1	2	9	5	8	4	6	3
8	4	9	3	6	1	2	5	7



Garatge **Montaner** SA



Passeig Pere Claret, 4
Telèfon 973 48 11 39
25280 SOLSONA



Celso
La Guia
Publicacions i de serveis

Tel. 973 48 17 19
Ctra de Toró, 22
25280 Solsona

info@celsona.com • www.celsona.com



Electricitat industrial
Instal·lacions elèctriques
Paral·lelisme
Automatismes

creus@tallerscreus.cat
www.tallerscreus.cat

Venda de material
Electricitat de l'automoció
Reparació de maquinària elèctrica
Instal·lacions i elevació d'aigua

Pol. Ind. Els Anelles, Parcel·la 2 - 25280 SOLSONA
Tel. 973 48 00 31 - Fax 973 48 00 85



espaigua
centre d'esport i salut

ESTACIÓ SERVEI



Obert 24 h.

BOTIGA DE CONVENIÈNCIA
SOLSONA - Tel. 973 480 327



SERVEI DIARI SOLSONA-BARCELONA



Electricitat - Calefacció - Aigua - Gas - Aire condicionat
Electrodomèstics - Energies Renovables - Venda i Reparació

Ctra. de Toró, 23 - 25280 Solsona - Tel.: 973482905 - Fax: 973480118 info@grupelca.com