



# CORRIOL

desembre 2014

Núm. 175





## index

---

- 1.- Portada.
- 2.- Índex.
- 3.- Editorial.
- 4.- Activitats Previstes / Notes CES.
- 5.- Cloenda Abat Oliba.
- 6.- Escalada.
- 8.- Equip de Curses i Marxes.
- 10.- Animal.
- 12.- Llicències Federatives.
- 14.- Espeleologia.
- 15.- Córrer Món.
- 18.- Opinió.
- 19.- Ganyip de Llengua.
- 20.- Cuina.
- 21.- Activitats Realitzades.
- 22.- Solució Sudokus-174.
- 23.- Sudokus.

Edita: CENTRE EXCURSIONISTA DEL SOLSONÈS

Adherit a la FEEC.

Casal de Cultura, Despatx 3

25280 - SOLSONA

[www.centreexcursionistasolsones.org](http://www.centreexcursionistasolsones.org)

e-mail: [cexsolsones@gmail.com](mailto:cexsolsones@gmail.com)



Dipòsit Legal: L-361-1993



**Federació d'Entitats  
Excursionistes de Catalunya**



Benvolguts socis:

La propera assemblea ordinària de socis, que celebrarem a principis de l'any vinent, serà la darrera a la que assistiré com a president de l'entitat. A la vida, com quan anem d'excursió, en arribar a un cruïlla de camins cal decidir per quin camí volem continuar. Doncs bé, m'he topat amb una d'aquestes cruïlles i, després de rumiar-ho, he decidit deixar el camí que m'ha portat fins aquí i seguir-ne un altre que, tot i ser completament desconegut, es presenta igual d'engrescador i il·lusionant. Això, i el fet de portar uns quants anys al capdavant de l'entitat, m'ha fet veure que ha arribat l'hora de passar el relleu i deixar que sigui algú altre qui agafi les regnes del Centre.

Enguany el Centre ha complert 40 anys de vida. Des dels seus inicis, ha format part del teixit associatiu solsoní d'una manera activa i ha contribuït a la dinamització cultural i esportiva de la ciutat i de la comarca. Tot plegat, cal agrair-ho a la gent que, al llarg de tot aquest temps, ha format part de les diferents juntes o hi ha col·laborat puntualment, ja que amb el seu treball desinteressat ho han fet possible.

Vull fer un agraïment molt especial a totes les persones que han format part de les juntes amb les que he recorregut aquest camí. Hem compartit molts bons moments, moltíssims, i de no tan bons, ni me'n recordo, però sempre hi hem dedicat esforç i treball per tirar endavant, mirant per l'entitat.

Ha estat un plaer representar el Centre quan m'ha tocat fer-ho, i encara que han estat molts anys al capdavant i de vegades la tasca ha estat feixuga, aquesta sempre ha resultat agraïda i enriquidora.

Per acabar, voldria animar-vos a intervenir activament en els actes que s'organitzen des de la junta. Per a una entitat és important comptar amb una junta amb empena i ganes de treballar, però són els socis els que realment la fan viva amb la seva participació i implicació. El Centre, amb els seus alts i baixos, ha demostrat al llarg d'aquests 40 anys d'existència que és una entitat viva, i ben segur que amb el vostre suport i ajut ho continuarà essent.

I que per molts anys!

Antoni Carralero Ruiz

President del Centre Excursionista del Solsonès



## activitats previstes

---

### MUNTANYA:

26 de desembre - Pujada del Pessebre **al Pedró del Quatre Batlles**

març 7 - Sortida **nocturna** amb el Grup de Natura del Solsonès.

març 14/15 - **Cap de setmana a la neu.** Lloc i condicions a concretar

### ESQUÍ DE MUNTANYA:

21 de desembre: **Allà on hi hagi neu.**

11 de gener: **Pic de Pedrons** (2715 m.) Arieja

24 i 25 de gener: **Pic del Rosari** (2617 m.) Vall d'Aran

8 de febrer: **Pic d'Anrodat** (2729 m.) Vall d'Incles. Andorra

22 de febrer: **Pic de Lo Covil** (2576 m.) i **La Màniga** (2516 m.) Vall Ferrera. Pallars Sobirà

7 de març: **Pic de l'Infern**, per Núria (2865 m.) Ripollès

22 de març: **Serra de Canras** (2486 m.) Arieja

### ASSEMBLEA:

gener 31 - Assemblea General de Socis.



## notes ces

---

- La sortida del dia del pessebre serà a les 8 del matí de la freixera.
- Enguany, també participem al concurs de pessebres. Està exposat a l'aparador de la de Tàndem Esports. El pessebre l'ha fet el Ramon Mir.
- Per comprar tiquets amb descompte al Port del Comte ho heu de fer amb el carnet de soci.
- Els que vulgueu treure la targeta de Federat i fer el pagament amb efectiu, el local del CES estarà obert els dies 15, 17, 19 i 22 de desembre. A partir del 23 de desembre el pagament serà a través de transferència bancària (podeu trobar les instruccions al web). A les pàgines 12-13 d'aquest Corriol hi ha el quadre de llicències.
- L'Assemblea Ordinària de socis, serà el dissabte dia 31 de gener de 2015. Properament enviarem la convocatòria.
- Tots els socis que estiguin al corrent de pagament el proper dia 31 de desembre, jugaran la quantitat de 0,30 cts.d'Euro al número 70689 de la Grossa de Cap d'any.
- Adjuntem el carnet de soci per l'any 2015.



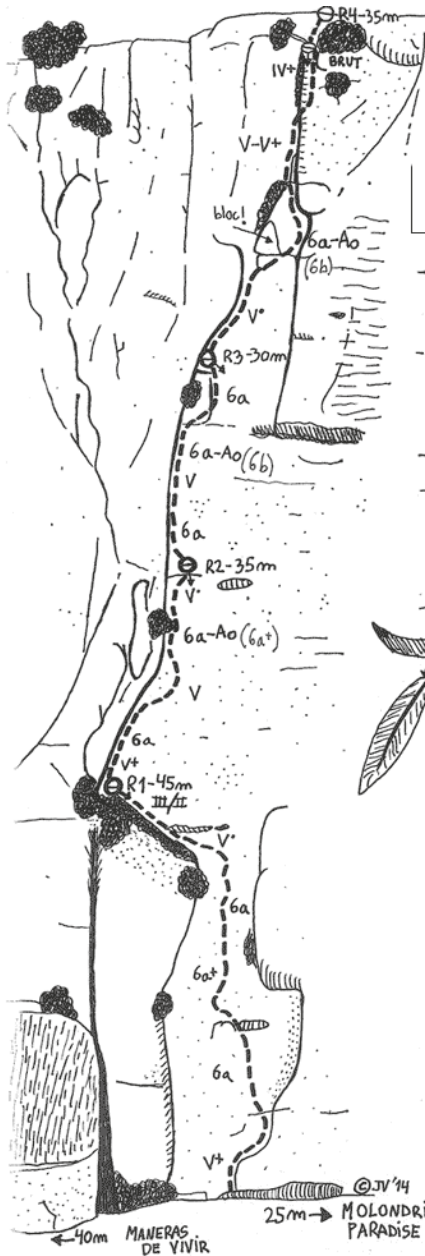
Vam acabar la ruta de de l'Abat Oliba que va de Montserrat a Sant Martí del Canigó fent una excursió a Besalú.

Durant un parell d'anys hem fet sortides d'un o dos dies i per etapes hem caminat més de 300 km.

Normalment érem un grup d'unes vint persones i anàvem en autocar. La major part dels dies també vam organitzar visites guiades a esglésies o llocs relacionats amb l'Abat Oliba. Per tant vam fer senderisme cultural a les dues bandes dels Pirineus.

Com que la ruta no passa per Besalú però és la ciutat natal de l'Abat i del seu germà el Comte Tallaferro vam organitzar una caminada i una visita guiada a Besalú. Per celebrar-ho també vam gaudir d'un bon dinar després de la caminada de 12 km.





SOLSONÈS

SERRA DE BUSA S.

## EL TRABUCAIRE

145m 6a+ Ao

- OBERTA A FINALS DE MAIG FINS EL 10 DE JUNY DE 2014 PER JOAN VIDAL
- EQUIPADA AMB PARABOLIS I PITONS EL SEMAFOR D'ALIENS I ALGUN FRIEND MITJA PODEN ANAR BE.
- POSSIBLE DESCENS PER LA MATEIXA VIA.
- APROXIMACIÓ PER LA PISTA EN MAL ESTAT QUE RECORRE EL SECTOR ESQUERRE DE LA PARET S. EN 25 min. APROX.
- ROCA CONGLOMERADA DE QUALITAT VARIABLE.



LES PARETS DE BUSA,  
 GRAN MURALLA ROCOSA,  
 SOLITARIA ENTRE ELS VOLTORS  
 I ALGUN CUFRANY FUGISER,  
 SORGEIX ENTRE ELS ESPESOS BOSCOS,  
 COM UN GEGANT CONGLOMERAT.  
 DESENYES DE LINIES EUS ESPEREM,  
 PER CANRE RENDITS AL SEU PERFM AUSTER"

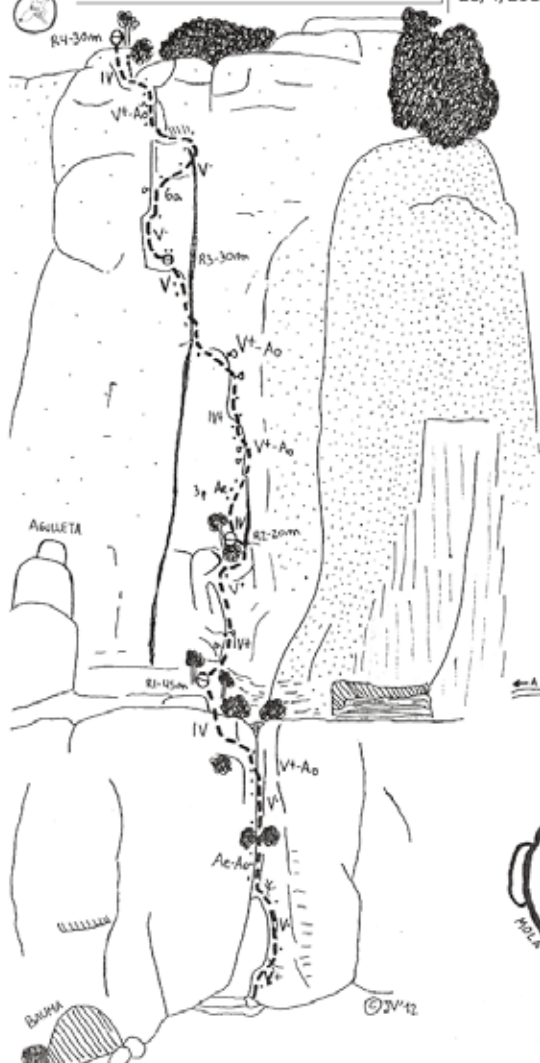
← 40m MANERAS DE VIVIR → 25m → MOLONDRIOS PARADISE ©JV'14

Mola de Lord - Solsonès

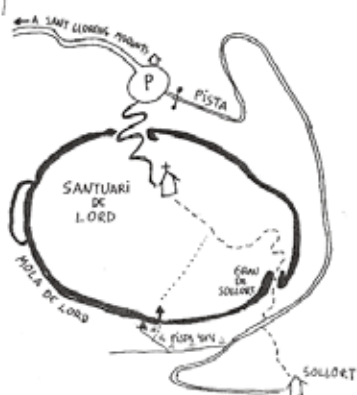
# PELL ROJA

125m 6a-Ae  
orientació Sud

28/4/2012 per Joan Vidal



- via equipada amb parabolts i pitons;
- aliens o micros i algun friend mitjà opcionals
- roca discreta, acceptable en general i trams descompostos
- aproximació per la pista que surt de l'aparcament del santuari cap a Sollort i agafar el trencall que porta fins la paret seguint fites, evident, uns 25/30'
- descens: del cim anar cap al santuari i baixar pel camí fins l'aparcament on tenim el vehicle, uns 25'





## equip de curses i marxes

---

### **Aquest trimestre l'Equip de Curses i Marxes ha participat en els següents esdeveniments:**

19 d'octubre: **Els Emboscats, primera prova del Campionat Maqui 2014**, amb un recorregut de 14,5 km i 854 m de desnivell positiu. Del nostre Equip hi van participar: Sílvia Leal, Maite Balaguer, Adriana Pérez, Lluís Massana, Jordi Rodríguez, Jordi Borés, Valentí Sala, Jordi Obiols, Joan Marc Albets i Jordi Albets. En fèmines la Sílvia Leal va ser la dominadora de bon començament i en tot moment de la cursa, arribant primera amb un magnífic temps de 1h:19:06

9 de novembre : **Circuit de l'Obaga, un esdeveniment esportiu solidari a favor de la lluita contra el Càncer** amb una gran participació d'atletes Solsonins. La cursa de 23 Km és va imposar en categoria masculina Xavier Espiña de l'equip Blue Motors Pons, i en categoria femenina l'atleta Solsonina Sílvia Leal. Mentre tant al poble de Castelltallat és celebrava la **segona cursa del Campionat Maqui**, una cursa popular de 13,3 km, on van participar 3 membres de l'Equip: Jordi Pujantell, Marc Aubarell i Jordi.

16 de novembre: l'Espunyola acollir la **tercera cursa de muntanya del Campionat Maqui** de 14 quilometres. Amb la participació de Sílvia Leal, Pep García, Marc Aubarell, Jordi Rodríguez, Valentí Sala, Jordi Borés i Máximo Leal. Els més ràpids foren, en fèmines Sílvia Leal dominadora de bon començament. A la cursa de 25 quilometres hi va participar el nostre atleta de l'Equip Efren Llobet

16 de novembre : **30a edició de la Marxa de resistència Berga-Santpedor** amb un total de 1.502 participants, 335 a peu i 1.167 amb bici BTT.

El recorregut a peu va ser de 53Kms. que seguien principalment per pistes forestals bastant enfangades i per corriols molt entollats.

Hi van participar sis membres del Centre Excursionista, dels quals tres ho feien en representació del Equip de Curses i Marxes de Muntanya, Manel Nosas, Imma González i Jaume Creus, Quico Riu i l'Antoni i el Ramon Guitart.







### **El Pigot Garser Petit (*Picoides minor*)**

El pigot garser petit forma part de la curiosa família dels pigots, aquells ocells tan ben adaptats a les superfícies verticals que es troben als nostres boscos. Concretament, com a bon pigot, la seva vida transcorre íntegrament pels troncs dels arbres. Aquí és on troba l'aliment a base d'insectes i on es farà la casa.

Aquesta vegada, ens podríem felicitar perquè, en aquest cas, podem dir, amb optimisme, que és un ocell amb clara expansió dels seus territoris. A Catalunya es troben cites ja des de principis del segle passat. Bàsicament aquestes observacions inicials es concentraven a les comarques de Girona. Però a poc a poc van anar apareixent en altres indrets. El 1980 tenim una cita a Cardona, tot i això al Solsonès se'ns resistia. Finalment, ja fa uns anys que podem dir que, per fi, ha pogut ser observat aquí, a casa nostra.

El Pigot Garser Petit és sedentari, és a dir, viu tot l'any en una mateixa zona més o menys gran segons les disponibilitats d'aliment. La seva mida és comparable a la del nostre pardal tan comú. Per aquest motiu és difícil veure'l i moltes vegades passa desapercebut. Es diferencia dels seus col·legues per unes franges blanques a l'esquena, transversals, més estretes a la part baixa.

El mascle té una corona de color vermell viu i el front de color marró, mentre que la femella té la corona de color blanc. Ecològicament els seus hàbits són molt semblants al seu germà gran, el pigot garser gran, tan comú als nostres boscos. Els nius, els fabriquen la parella cada any en el tronc d'un arbre. Fan normalment de cinc a sis ous i tant en la incubació com en l'alimentació dels pollets hi participen per igual els dos membres de la parella.

S'especula que l'expansió de què està gaudint el nostre protagonista

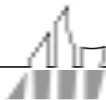


4702-11X  
A

podria tenir la causa més important en el canvi climàtic. Les temperatures excessivament baixes als hiverns provoquen una forta mortalitat de pigots joves per manca d'aliment.

En resum, estem davant d'una espècie de la que no havíem pogut gaudir abans a les nostres contrades i ara ens comença a visitar. Sembla ser que li agrada i s'hi vol instal·lar definitivament. Ajudem-la perquè s'hi trobi bé.

RASPINELL



# Llicències federatives

PLA DE LICÈNCIES I ASSEGURANCES DE LA FEEC - 2015					
SUB-18 (17 anys)					
		MAJORS (a partir de 18 anys)		D	E
A	B	C			
<b>COBERTURES</b>					
Responsabilitat Civil					
Despeses mèdiques:					
- Centres concertats					
- Centres no concertats a Espanya		1.500,00 €	6.010,00 €	6.010,00 €	
- Centres a l'estranger		18.030,36 €	18.030,36 €	18.030,36 €	
Mort per accident		12.030,00 €	12.030,00 €	12.030,00 €	
Mort accidental per causa no directa		1.803,04 €	1.803,04 €	1.803,04 €	
Repatriació		3.005,06 €	3.005,06 €	3.005,06 €	
Invalidesa		24.050,00 €	24.050,00 €	24.050,00 €	
Despeses de rescat		6.000,00 €	12.000,00 €	50.000,00 €	
Competicions pròpies de la FEEC (segons la Llei de l'Esport i Decret 849/1993)					
<b>ACTIVITATS COBERTES PER L'ASSEGURANÇA</b>					
Per augmentar les cobertures caldrà fer el canvi a una modalitat superior o tramitar la corresponent ampliació temporal de l'assegurança a través de l'entitat.	Excursionisme (1)	Les de la B més:	Les de la C més:	Les de la D més:	
	Senderisme (1) Marxes (1) Campaments (2)	Alpinisme Alta muntanya Bicicleta de muntanya Canicròs	Esquí de muntanya Esquí alpí (pista) Esquí de fons Esquí nòrdic Telemarc	Expedicions a zones polars i a muntanyes de més de 7.000 m.	
(1) <i>excepte en alta muntanya; que es considera quan s'utilitzen piolets, grampons, esquís i/o raquetes de neu.</i>	Campaments d'iglús Descens per muntanya Descens d'engorjats Escalada Espelologia Raquetes de neu Duatló per muntanya Vies ferrades	Trineu de gossos Raids de muntanya Surf de neu Surf de muntanya			
(2) <i>excepte campaments d'iglús.</i>					
<b>AMBIT GEOGRÀFIC DE L'ASSEGURANÇA</b>					
Espanya, Pirineus francesos, Andorra i Portugal	Espanya, Pirineus francesos, Andorra, Portugal i Marroc	Tot el món excepte zones polars i muntanyes de més 7.000 m.			
<b>PUBLICACIONS: Revista Vértex</b>					
NO FEEC	SI FEEC	SI FEEC	SI FEEC	SI FEEC	SI FEEC
SUB-18 (17 anys)	32,20 €	44,70 €	79,30 €	116,80 €	NO DISPONIBLE
MAJORS de 18 anys	47,40 €	59,90 €	94,50 €	132,90 €	792,80 €
<b>PREUS ANUALS AMB HABILITACIÓ FEDME</b>					
SUB-18 (17 anys)	37,80 €	50,30 €	84,90 €	122,40 €	NO DISPONIBLE
MAJORS de 18 anys	58,90 €	71,40 €	106,00 €	144,40 €	804,30 €

Companya Asseguradora Accidents: VidaCinca, SA amb número de pòlissa: 855986. Companya Asseguradora Responsabilitat Civil: Coser, SA amb número de pòlissa: 1.082.285. 9/12/14

PLA DE LICÈNCIES I ASSEGURANCES DE LA FEEC - 2015			
SUB-14 (fins els 13 anys)		SUB-17 (de 14 a 16 anys)	
C	D	C	D
<b>COBERTURES</b>			
Responsabilitat Civil			
Despeses mèdiques			
-Centres concertats			
-Centres no concertats a Espanya			
-Centres a l'estranger			
Mort per accident	6.015,00 €	6.015,00 €	18.030,36 €
Mort accidental per causa no directa	18.030,36 €	6.015,00 €	18.030,36 €
Repatriació	1.803,04 €	1.803,04 €	
Invalidesa	3.005,06 €	3.005,06 €	
Despeses de rescat i recerca	12.025,00 €	12.025,00 €	12.000,00 €
Competicions pròpies de la FEEC (segons Llei de l'Esport i Decret. 849/1993)	3.000,00 €	3.000,00 €	12.000,00 €
Catalanes i Internacionals			
<b>ACTIVITATS COBERTES PER L'ASSEGURANÇA</b>			
Excursionisme, Senderisme Campaments, Marxes Alpinisme, Alta muntanya, Escalada, Canicròs, Descens d'engorjats Campaments d'Iglus Bicicleta de muntanya Curses per muntanya Espeleologia Raquetes de Neu Duatló de muntanya Vies ferrades	Excursionisme, Senderisme Campaments, Marxes Alpinisme, Alta muntanya, Escalada, Canicròs, Descens d'engorjats Campaments d'Iglus Bicicleta de muntanya Curses per muntanya Espeleologia Raquetes de Neu Duatló de muntanya Vies ferrades	Excursionisme, Senderisme Campaments, Marxes Alpinisme, Alta muntanya, Escalada, Canicròs, Descens d'engorjats Campaments d'Iglus Bicicleta de muntanya Curses per muntanya Espeleologia Raquetes de Neu Duatló de muntanya Vies ferrades	<b>Les de la C Sub-14 més:</b> Esquí de muntanya Esquí alpi (pista) Esquí de fons Esquí nòrdic Telemarc Trineu de gossos Raids de muntanya surf de neu surf de muntanya Raids de muntanya
<b>Les de la C Sub-17 més:</b> Esquí de muntanya Esquí alpi (pista) Esquí de fons Esquí nòrdic Telemarc Trineu de gossos Raids de muntanya surf de neu surf de muntanya Raids de muntanya			
<b>AMBIT GEogràFIC DE l'ASSEGURANÇA</b>			
Espanya Pirineus francesos Andorra i Portugal	Espanya Pirineus francesos Andorra i Portugal	Espanya Pirineus francesos Andorra i Portugal	Tot el món excepte zones polars i muntanyes de més de 7.000 m.
<b>PUBLICACIONS: Revista Vértex</b>			
NO	NO	NO	Sí
FEEC	FEEC	FEEC	FEEC
10,50 €	32,20 €	14,30 €	47,80 €
11,70 €	33,40 €	19,90 €	53,40 €



## BALMA DE CAL PEBROT

**Municipi:** Odèn, comarca del Solsonès.

**Recorregut:** 10m.

**Desnivell:** +5m.

**Coordenades:** (UTM31N ETRS89) X: 3664528, Y: 4666546 Z: 1.180m s.n.m.

**Terreny:** Calcari.

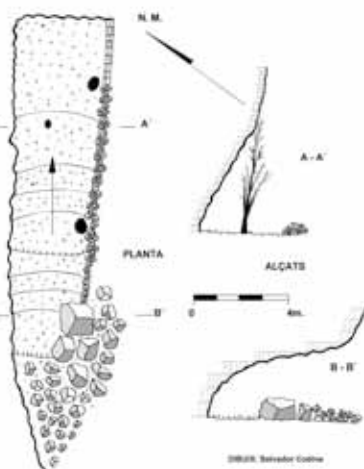
**Situació:** vessant dreta del torrent del Malpàs, Cambrils.

Com arribar-hi: Des de la casa Medes del veïnat de Cambrils, pujarem a l'antic sender, que ve del GR-1, cap al camí del Grau fins a les Colladetes, anomenat camí de les Boixaderas. Seguirem el sender en direcció nord, i poc a poc anirem baixant fins al torrent del Malpàs. Uns metres abans d'arribar-hi la trobarem a l'esquerra.

Descripció: Havia sigut habitada fins als anys 60. Només conserva una part de la paret de pedra seca que la tancava. En la part més baixa cap al nord és plana i el sostre més obert. En la part cap al sud i més alta està plena de grans blocs de roca que han caigut del sostre i més baixa. És una gran esquerda o diaclasa, molt semblant al que s'origina al voltant del veïnat de Cambrils, en dissoldre's la sal a sota terra i el terreny es va enfonsant. A un centenar de metres més al sud de la balma s'observen grans blocs de roca separada de la paret. Actualment aquesta balma està molt abandonada i plena de vegetació.

### BALMA DE CAL PEBROT

TOPOGRAFIA: X. Boreu i S. Codina (23/10/09)  
SITUACIÓ: Vessant dreta del torrent del Malpàs  
MUNICIPI: Odèn, veïnat de Cambrils. (el Solsonès)





## Capítol LXXXIII: Bèlgica (I)

Bèlgica és un clar exemple que Catalunya és viable com a estat independent! L'afirmació pot semblar categòrica, però és una de les conclusions a les quals he arribat després d'una setmana de gaudir dels molts encants que té aquest petit país centreeuropeu. Veureu: es tracta d'un estat de 30.528.000 km<sup>2</sup> – uns dos milions menys que Catalunya -, amb una població d'11 milions d'habitants – uns tres i mig més que Catalunya -, verd i totalment pla - en això sí que tenim poc a veure -, amb dos idiomes oficials, un dels quals –el francès- supera



l'altre –el flamenc-, situat en un nus de comunicacions entre la plana centre-europea i el Bàltic –com Catalunya, porta del sud d'Europa-, i un destí turístic de primer ordre. Francament, a banda que nosaltres tenim muntanyes nevades i platges assolellades, i que ells posen musclos on nosaltres posem pa amb tomàquet, no veig que siguem tan diferents!! En fi, potser que ens deixem de divagacions i iniciem el nostre tomb per Bèlgica.

Fa dies que consultem les previsions meteorològiques, i, la veritat, és que la cosa no pinta massa bé; o, millor dit, la cosa pinta molt *a la belga*, és a dir, amb núvols, fresca, pluja i vent! La nostra opció de viatge és vol directe Barcelona – Brussel·les, un vehicle de lloguer al mateix aeroport



i hotel a la capital, a deu minuts, a peu, del centre.

Tot just sortir de la terminal de *Zaventem*, Bèlgica se'ns mostra en tota la seva dimensió: cel gris-plom, vent i pluja; prepareu els impermeables!

Ens instal·lem, passem tranquil·lament, sota la pluja- fins al centre; fem el primer contacte amb l'excel·lent cuina belga, en

un petit *Bistrot*, a la *Place Sainte Catherine*, a cinc minuts de la *Grande Place*, i ens adormim pensant en Tintin i Napoleó, els protagonistes de la nostra jornada de demà.

Malauradament, la durada de la nostra estada en terres belgues ens fa haver de descartar un munt de llocs i ciutats que haurem de deixar per una altra ocasió, i centrar-nos en la província de Brussel·les. *Lovaina* és un nom associat al món universitari, una ciutat monumental, rica i antiga; en el nostre cas, ens interessa ***Louvain-la-neuve***, on es troba el *Musée Herge*, el creador, entre altres, de Tintin. L'edifici del museu és molt modern, i és un recull molt exhaustiu i amè de la vida de Georges Remy, el popular *Hergé*, i un plaer per als *tintinaires*. Aprofitem per dinar a *Le petit vingtième*, el restaurant del museu, que rep el nom de la publicació en la qual es va donar a conèixer Remy, on es pot gaudir de bona cuina belga, immersos en el món *Herge*.

A pocs quilòmetres, ens espera on, el 18 de juny de 1815, va canviar la història del Vell Continent: ***Waterloo***. Som afortunats: ha parat de ploure i surt el sol, fet que aquests dies ens costarà de poder gaudir! Uns quilòmetres abans d'arribar-hi, s'obre la gran plana on tingué lloc una de les batalles més cèlebres de la història. A mesura que anem avançant, tot de rètols van guiant pels indrets de la contesa: ***St- Joseph***, quarter general de Wellington –ara un museu-, la ***ferme de la Haie-Sainte***, caserna de l'exèrcit anglès, la ***ferme du Caillou***, quarter general de Napoleó... i enmig, de la immensa plana, ***le butte du lion***, un turó de 34 m, al qual s'accedeix per una escala estreta, coronat per un espectacular lleó de ferro, de 28 tones, que mira cap a França i que ofereix una vista



espectacular de l'escenari de la batalla. Just al peu, **le panorama de la bataille**, un edifici circular que allotja un monumental quadre de 110 per 12 metres, amb so incorporat i recreacions en 3D de la batalla. Impressionant!! Just al davant de l'edifici, hi ha **el Museu de Cera**, evidentment, amb les figures principals de la batalla. En definitiva, un bany napoleònic, perquè, malgrat li va tocar perdre, és l'estrella del lloc. Pobre Wellington, que injusta la fama, a vegades!

Enmig de tanta casaca, espasa i mosquetó, hi ha el petit poble de **Mont-St-Jean** –el nom sembla un acudit, en un país tan pla!-, on visqué *Victor Hugo*, i on va escriure un capítol de la seva cèlebre novel·la *Les miserables*, que just succeeix durant... la batalla!!



En fi, després d'un autèntic bany d'història, rebem un nou bany de pluja, que ens acompanya durant els 36 quilòmetres que ens separen de la capital. Quina sort! Us imagineu quin goig hauríem fet empaitant Napoleó amb paraigua?

17

Arribats a Brusel·les, podem comprovar com n'és de canviant el temps en aquest país: sortim a sopar amb el sol que treu el nas tímidament, mentre busquem restaurant, un cap de núvol deixa caure un ruixat, i, quan sortim de sopar, el cel és totalment serè i els estels belgues brillen. És clar, pobres, amb les poques ocasions que tenen, no m'estranya!

En fi... demà toca una de les joies de la corona: Bruges, Patrimoni de la Humanitat, solcada de canals, la capital de Flandes, una de les ciutats més belles d'Europa. A veure si, finalment, podem degustar la deliciosa xocolata belga!

CRO MANYÓ



### **“EL CAMPS MAGNÈTICS COMPORTEM PERILL”**

Potser no ens ho sembla o no ens n'adonem, però quan a la nostra vora hi ha molta escampadissa de camps electromagnètics suposen perill per a la salut. Un ús massa sovintejat de microones, de mòbils, de transformadors de corrent, ràdio-despertadors, etc. pot dur perjudicis al nostre cos i podem contraure la malaltia anomenada “lipoatròfia semicircular.”

Aquestes situacions, les han estudiades l'Associació “Ensalut”, un portaveu de la qual, Eduard Antequera, n'ha esmentat alguns símptomes: mal de cap, insomni, pèrdua de memòria, dolor muscular, fatiga...

L'esmentada lipoatròfia, si ataca en segon grau, pot ser tan perillosa com la fibromiàlgia o com la leucèmia. Estem tan acostumats als elements amb camps magnètics, objectes domèstics molts útils, que ja els podríem anomenar “trastets de companyia”. No ens adonem que algun cop poden ser “amistats perillosos”, que abusant d'aquests elements ens poden deixar el piset farcit de camps magnètics, i que en un grau més alt o més baix poden masegar el nostre cos.

Ramon Gualdo



## **El llegat d'Antoni Maria Badia i Margarit**

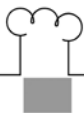
El doctor Antoni Maria Badia i Margarit (Barcelona, 30 de maig de 1920 - 16 de novembre de 2014) ha estat un estudiós de la llengua catalana compromès, un savi que ha arribat a molts alumnes que han après de les lliçons i el treball de recerca fet amb passió i entrega, tot un referent per a la cultura catalana.

En la seva trajectòria professional i acadèmica ha situat el català amb la mateixa força que qualsevol altra llengua romànica. Per a ell dignificar la llengua ha format part de la seva tasca de filòleg i lingüista, de docent i investigador, i ha impulsat també la normalització del català. El portal de la Llengua catalana recull succintament aquesta trajectòria, que el situa al costat de figures cabdals per a la llengua catalana com ho han estat Pompeu Fabra (1868-1948) i Joan Coromines (1905-1997).

Badia i Margarit va ser catedràtic de gramàtica històrica de la llengua espanyola i de llengua catalana, membre de l'Institut d'Estudis Catalans (des del 1968), rector de la Universitat de Barcelona (1978-1986) i president de la Secció Filològica de l'IEC (1989-1995). Professor visitant a Munic i Washington, fou investit doctor honoris causa per diverses universitats, entre les quals la Sorbona, de París. Ha fet recerca en lingüística històrica i dialectologia, i és autor, entre altres obres, de Gramàtica històrica catalana (1951), Gramàtica catalana (1962), Llengua i cultura als Països Catalans (1964), Gramàtica de la llengua catalana (1994) i Les Regles de esquivar vocables i la «qüestió de la llengua» (1999). Va rebre distincions com la Medalla d'Or de la Generalitat (2012), la Creu de Sant Jordi (1986) i el Premi d'Honor de les Lletres Catalanes (2003).

El programa Els Matins de TV3 del 17/11/2014 va recordar a través de diversos convidats el llegat del lingüista Badia i Margarit. Es pot escoltar a l'enllaç:

[http://www.ccma.cat/tv3/alacarta/nom-programa/Tertulia-del-171114-\(part-2\)-El-llegat-del-linguista-Badia-i-Margarit/video/5351773/](http://www.ccma.cat/tv3/alacarta/nom-programa/Tertulia-del-171114-(part-2)-El-llegat-del-linguista-Badia-i-Margarit/video/5351773/)



## ÀNEC A LA TARONJA

### INGREDIENTS:

- 1 ànec de 2kg aprox.
- el suc de 2 taronges
- una taronja per decorar
- la pell d'una taronja sense la part blanca
- dos cebes mitjanes
- un vaset de vi ranci
- sal, pebre i oli d'oliva verge

### PREPARACIÓ:

Tallem l'ànec en 8 trossos i el salpebrem. En una cassola hi posem un raig d'oli d'oliva, quan estigui calent hi posem l'ànec.

Quan el tinguem daurat en retirem l'excés de greix, tot seguit hi afegim la ceba tallada a la juliana i el vaset de vi ranci.. Ho deixem coure lentament uns 45 minuts, anem controlant la cassola. Continuem amb la cocció aproximadament 1 hora.

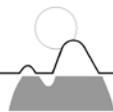
En els últims minuts hi afegim el suc de dues taronges.

Mentres es cou l'ànec fem bullir la pell de taronja tallada a la juliana, després la colarem i la reservem per decorar.

Finalment un cop guisat hi afegim la pell de taronja per guarnir el plat.



Mercè.



### **MATINALS:**

12 d'octubre: **GR170 (Vall del Riu Llobregòs) .**

Vam passejar pels carrers de la part antiga de Torà per trobar les indicacions del camí a la plaça de la font, allà ens vam fer la foto de grup. A Ivorra vam visitar una antiga cisterna al mig del poble i ens van obrir l'església per poder veure un retaule molt valuós que va estar exposat a Solsona i el reliquiari on fins i tot es pot veure un cabell de la mare de Déu. Vam continuar el camí fins a Palouet per continuar allí el següent dia. Aquestes etapes que anirem fent són d'uns 12 km i bastant planeres. Seran un total de 5 sortides matinals.

9 de novembre: **GR170 (Vall del Riu Llobregòs)**

Diumenge passat, més de vint persones ens vam trobar a la freixera de la plaça del Camp per repartir-nos en cotxes i anar en direcció Guissona. Vam esmorzar al poble de Palouet mentre dues persones van anar a deixar un cotxe al final de la ruta. Vam aprofitar per veure els carrerons estrets i el porxos d'aquest poble tan tranquil de la Segarra. Vam caminar cap a Biosca on ens van fer una explicació de la història del poble, del castell i fins i tot de l'estelada gegant feta amb bosses de plàstic, que podem veure quan passem amb el cotxe. Vam descobrir una font molt antiga i bonica a la part de sota de la carretera i vam continuar per la rasa amunt passant per la casa de la Masquita i fins arribar en una altra Masia, el Mas la Condal, on vam concloure els 12 km aproximats de la caminada.

Ara hem fet dues parts d'aquest GR 170 i continuarem fent etapes a la primavera per tal de conèixer millor aquesta zona de Torà molt propera al Solsonès però també una mica desconeguda per nosaltres.

16 de novembre: **Ruta circular per Besalú–Castell de Beuda–Besalú**



### **ORIENTACIÓ:**

25 i 26 d'octubre: **12a Caminada d'Orientació**

## 25é CICLE DE PROJECCIONS:



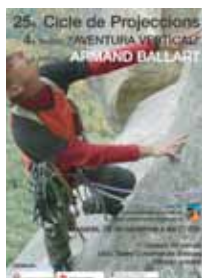
Dissabte, 8 de novembre - **Una vida**, a càrrec de Núria Picas.



Dissabte, 15 de novembre - **40 aniversari de l'expedició catalana a l'Annapurna**, a càrrec de Jordi Pons.



Dissabte, 22 de novembre - **La fotografia de muntanya**, a càrrec de Jaume Altadill.



Dissabte, 29 de novembre - **Aventura vertical**, a càrrec d'Armand Ballart.



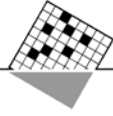
## solució sudokus 174

NÚM.: 17 (DIFICULTAT MITJANA)

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

NÚM.: 18 (DIFICULTAT DIFÍCIL)

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



NÚM.: 19 (DIFICULTAT MITJANA)

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

NÚM.: 20 (DIFICULTAT DIFÍCIL)

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



Garatge **Montaner** SA



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



Celso  
La Guia

Publicitària i de serveis

Tel. 973 48 17 38  
C/ra de Torà, 25  
25280 Solsona

info@celsona.com • www.celsona.com



Electricitat industrial  
Instal·lacions elèctriques  
Paral·lels  
Automatismes

telcreus@tallerscreus.cat  
www.tallerscreus.cat

Venda de material  
Electricitat de l'autonòmia  
Reparació de maquinària elèctrica  
Instal·lacions i elevació d'aire

Pob. Ind. Els Aneïllers, Parcel·la 2 - 25280 SOLSONA  
Tel. 973 48 00 38 - Fax 973 48 80 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 condicional  
Electrodomèstics - Energies Renovables, Venda i Reparació.

C/ra de Torà, 21 - 25280 Solsona - Tel. 973482936 - Fax 97348115 [transmits@gnel.com](mailto:transmits@gnel.com)