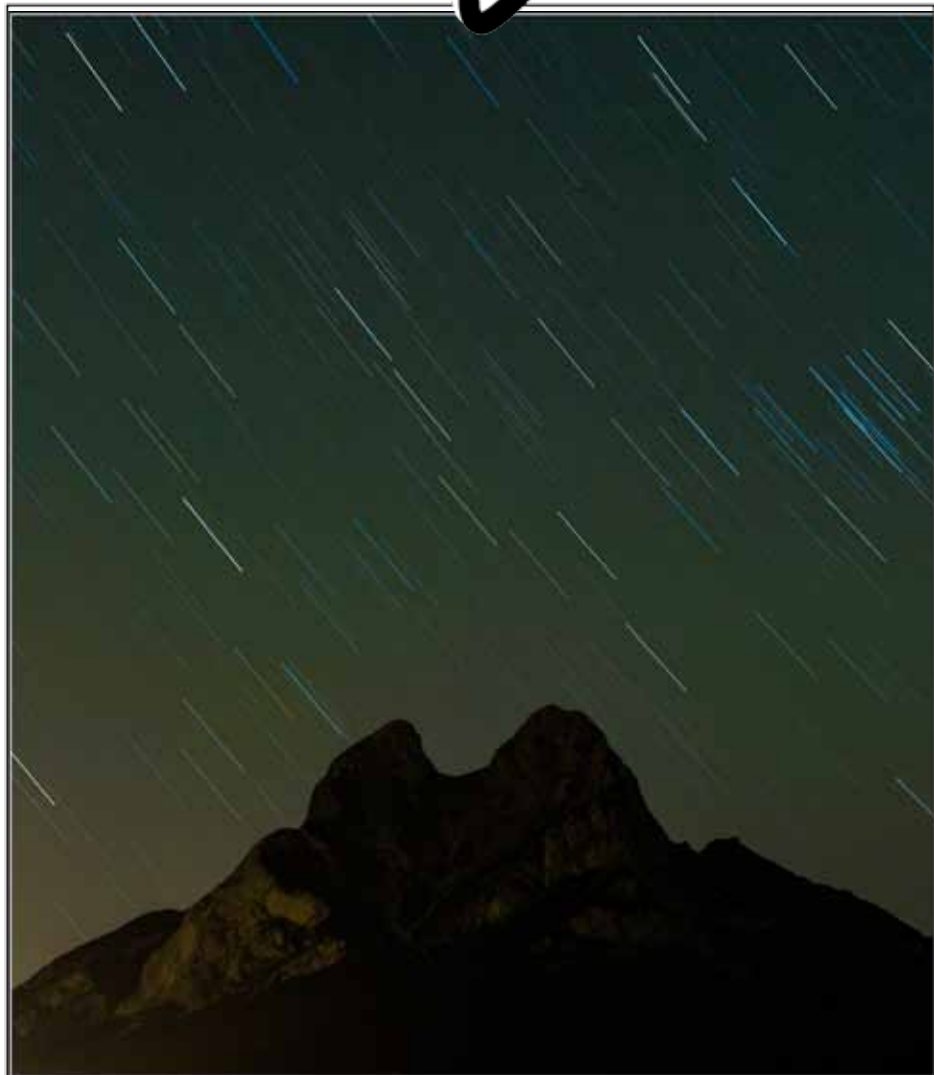




# CORRIOL

desembre 2015

Núm. 179





## index

---

- 1.- Portada.
- 2.- Índex.
- 3.- Editorial.
- 4.- Activitats Previstes.
- 5.- Notes CES.
- 6.- Escalada.
- 7.- Equip de Curses i Marxes.
- 10.- Animal.
- 12.- Llicències Federatives.
- 14.- Ruta del Llobató.
- 15.- Córrer Món.
- 18.- Opinió.
- 19.- Ganyip de Llengua.
- 20.- Cuina.
- 21.- Activitats Realitzades.
- 22.- Solució Sudokus-178.
- 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**



“En el món de l'esport, a banda de la tasca que dueu a terme sobre el terreny, és important tenir gent que domini la comunicació, que ens faci arribar als mitjans i seguidors la informació de primera mà per poder-la difondre. Esforç que agraïm per endavant a totes les persones que ens fan arribar cròniques i resultats.

Dit això, us presentem els motius que ens han portat al veredicté d'aquesta edició.

- Per la seva constant difusió de les múltiples cites esportives on participen els membres del club, tant aquelles competicions d'alt nivell com les que tenen un caire més lúdic i social.

- Per la seva puntual i completa informació dels esdeveniments esportius i esdeveniments socials, com caminades, conferències, etc....

- Per la creixent presència i adaptació a les noves tecnologies, que els permet difondre i fer arribar les notícies, ja sigui a través de Twitter i Facebook, com d'una manera més àmplia, tot el que es refereix a l'entitat amb la pàgina web.

- I no ens oblidem que el club manté viva una de les publicacions més veteranes del Solsonès, el Corriol, que amb 178 números i gairebé 40 anys, malgrat els canvis tecnològics que l'han fet passar del paper al format digital, continua informant de manera periòdica als socis de l'entitat de les variades i nombroses activitats del Club, mantenint un lligam entre l'esport, natura i cultura.

**Per tot això, atorguem el Premi Premsa de la Nit de l'Esport de l'any 2015 al Centre Excursionista del Solsonès.”**

Extracte del parlament de la Nit de l'Esport del dia 27 de novembre passat que volem compartir amb tots vosaltres.



## activitats previstes

---

### MUNTANYA:

26 de desembre - Pujada del Pessebre **al Pedró del Quatre Batlles**  
febrer 20 - Sortida **nocturna** amb el Grup de Natura del Solsonès.  
febrer 13/14 - **Cap de setmana a la neu** a Luchon.

### ESQUÍ DE MUNTANYA:

20 de desembre: **Allà on hi hagi neu.**  
10 de gener: **Roc de la Calma** (2204 m.). Cerdanya  
24 de gener: **Coma de Varilles** (2758 m.). Andorra  
14 de febrer: **Pic Peric des de Formigueres** (2810 m.). Capcir  
27 i 28 de febrer: **Puymorens - Coma d'Or - Merens.** Arieja  
5 i 6 de març: **Bisaurin** (2669 m.) Des de Lizara  
20 de març: **Travessa Collada de Toses - Núria.** Ripollès

### ASSEMBLEA:

gener 28 - Assemblea General de Socis.





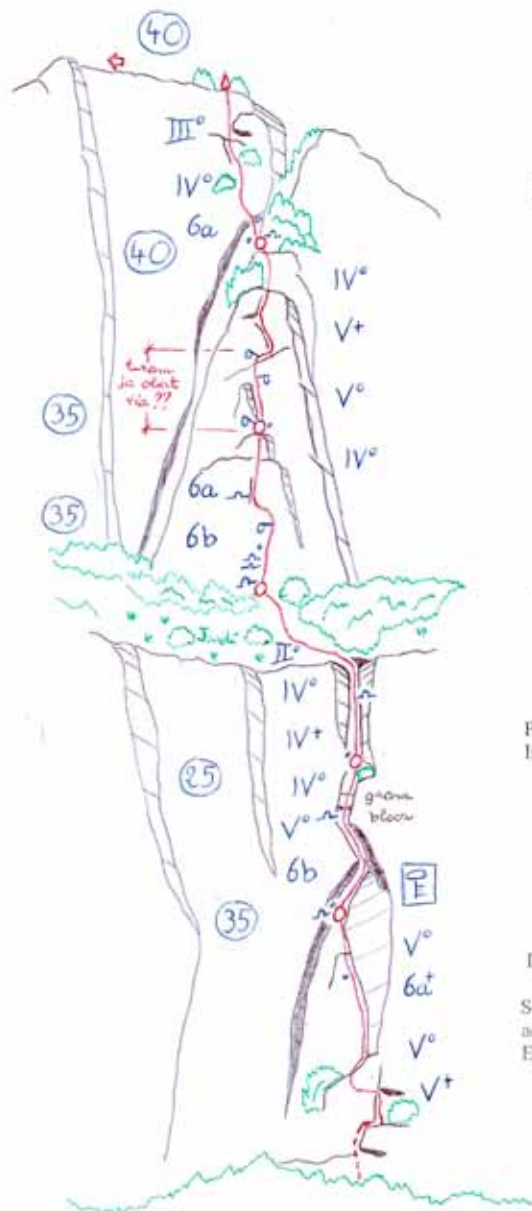
- La sortida del dia del pessebre serà a les 8 del matí de la freixera.
- Enguany, també participem al concurs de pessebres. Està exposat a l'aparador de Tàndem Esports. El pessebre l'ha fet l'Ignasi Farràs Moreno.
- Per comprar tiquets amb descompte al Port del Comte ho heu de fer amb el carnet de soci.
- Els que vulgueu treure la targeta de Federat i fer el pagament amb efectiu, el local del CES estarà obert els dies 17, 18, 21 i 22 de desembre de 8 a 9 del vespre. 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 dijous dia 28 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 58205 de la Grossa de Cap d'any.
- Adjuntem el carnet de soci per l'any 2016.





## Roques de Magaró

Abella de la Conca



Via:

### **Nou Mesos Després**

210m ED<sup>o</sup>

Material:

**Tascons,**

**Friends (fins C4), Aliens,  
cordinos i bagues**  
(alguna per abandonar)

Oberta el 14 d'Octubre de 2015  
per Lluís Parcerisa en solitari

Via poc equipada en general.

Reunions a reforçar.

Roca molt bona menys a l'inici i al final.

Blocs dubtosos en alguns trams.

Jardí inevitable en L3.

Petita grimpada per accedir a l'inici.

Part inferior per empotraments i xemeneies.  
Inici del L2 per un offwidth difícil, obligat i  
pas clau de la via.

Part superior per plaques i fissures.

R4 i els següents 10m oberts d'antic  
(sense més informació).

Descens abrupte i amb alguna desgrimpada  
delicada, molta precaució.  
Seguir l'aresta somital uns 100m per després  
accedir al vessant nord (per on millor ho veiem).  
Entre vegetació i resalts, trobar un petit bosc  
penjat des d'on firem un rapel  
de 30m d'una alzina.



L'equip de curses i marxes triomfa en el campionat Maqui 2015. Tot seguit un resum detallat de com ha anat el campionat amb els seus protagonistes.

Les curses dels Maquis arrelen cada any més en el calendari d'esdeveniments esportius de muntanya de la Catalunya central. Aquestes curses es caracteritzen per uns traçats sinuosos, en terrenys irregulars i molt trenca cames, perseguint sempre zones boscoses i senders.

Aquest any, com a novetat, s'ha creat una categoria de puntuació per equips, per premiar el treball i la participació col·lectiva.

Aquest diumenge es dugué a terme la primera prova del campionat 2015, la Cursa dels Emboscats, a Palà de Torroella. El recorregut de 14km i 650m de desnivell positiu transcorregué en un 84% per corriols i en un 16% per pistes forestals sense asfaltar, alternant trams tècnics amb fortes pujades i trams molt ràpids i buscant sempre la vessant obaga amb un entorn frondós, amb racons acollidors i frescos.

A les 10 del matí es va donar el tret de sortida amb una bona participació. Un total de 170 corredors foren els valents. Entre ells hi havia l'Equip de Curses i Marxes del Centre Excursionista del Solsonès: Sílvia Leal, Montserrat Colilles, Sergi Cases, Alfons Vilaseca, Efen Llobet, Xavi Benaiges, Marc Aubarell, Xavi Sánchez, David Planes i Joan Moreno.

En fèmines la nostra Sílvia Leal va ser la dominadora de bon començament i en tot moment de la cursa, arribant primera amb diferència de la segona, amb un magnífic temps de 1h:15.00.

En categoria d'homes, la victòria va ser per Adrià Duarri, amb un temps de 1h:02:34. L'últim atleta en arribar ho va fer amb un temps de 2h:00:40.

La següent i segona prova Maqui serà el 18 d'octubre, amb la cursa de muntanya de Castelltallat, també de 14 quilòmetres.

Lluita per la primera posició en la categoria per equips en la segona cursa del Campionat Maqui



Aquesta segona cursa del Campionat Maqui 2015 es va celebrar aquest passat diumenge a Castelltallat, amb 13.5 quilòmetres que transcorregueren pels paratges i corriols de la serra d'aquesta població majoritàriament de pista forestal i poc menys de 2km per asfalt i amb 465 metres

de desnivell positiu. De les quatre curses Maquis aquesta és la més ràpida i rodadora.

L'hora d'inici de la cursa fou a les 10:00 del matí amb un total de 180 corredors. Entre ells els nostres atletes de l'Equip de Curses i Marxes del Centre Excursionista del Solsonès: Sílvia Leal, Montserrat Colilles, Sergi Cases, Alfons Vilaseca, Marc Aubarell, David Planes, Josep Garcia, Xavi Benaiges, Miquel Alsina, Efred Llobet, Xavi Sánchez, Valentí Sala i Joan Moreno.

En femines la Sílvia Leal va ser la dominadora des del principi de la cursa, arribant primera amb un temps de 1h:01:12. En categoria d'homes, la victòria va ser per Jesús Pau Vázquez, amb un temps de 50:34 minuts. L'últim atleta en arribar ho va fer amb un temps de 1h:45:43.

La següent i tercera prova Maqui serà el 15 de Novembre, amb la cursa de muntanya dels Tossals, a l'Espunyola, de 14 o 25 quilòmetres. Cal felicitar a tot l'Equip de Curses i Marxes, per la gran participació i els bons resultats que estan assolint en tot el campionat, lluitant en tot moment per la primera posició en la categoria per equips.

L'Equip de Curses i Marxes del Solsonès lidera el campionat amb diferència de la resta d'equips

Aquest diumenge es disputà a l'Espunyola (Berguedà) el Trail Els Tossals, tercera prova puntuable del Campionat Maqui 2015 de curses de muntanya Bages i Berguedà. La cursa que pretén donar a conèixer la Serra dels Tossals i el seu entorn, així com els productes gastronòmics de la zona, transcorregué per senders i camps a través i permetia gaudir dels paisatges del Prepirineu Berguedà. Els participants van poder escollir entre dos recorreguts. Una cursa més curta, de 14km i 700 m de desnivell positiu que transcorre pels indrets més emblemàtics de la zona: Salt de Sallent, Capolat, els pantans de l'Espunyola i Sant Salvador. I una cursa més tècnica i llarga, que tenia un recorregut de 25km i 1.400m de desnivell positiu. Aquesta última tenia més corriols i algun tram de grimpada i permetia descobrir la part més feréstega de la Serra dels Tossals i gaudir de les panoràmiques de la cresta. Cal destacar que aquest any és va pujar fins el punt més alt de la serra: El Tossal de Trasserra, a 1.525m d'altitud. Aquesta cursa cada any genera més interès entre els atletes de curses de muntanya i en pocs dies ja s'havien esgotat les 500 places disponibles.

Cursa de 25 Km

A les 9 del matí es va donar el tret de sortida de la cursa llarga. Entre els participants hi havia els atletes de l'Equip de Curses i Marxes del Centre Excursionista del Solsonès: Sergi Cases, David Planes, Efred Llobet, Xavi Benaiges, Gerard Torres, Xavi Sánchez i Joan Marc Albets amb les seves minimalis huaraches. L'atleta mallorquí Juan Navarro va ser el que va dominar la cursa fins al final, arribant primer en solitari a l'Espunyola amb un temps de 2:31:24. En femines les dues grans favorites, la Núria Picas i la Rosa Valls, es van situar a les posicions capdavanteres des de l'inici. Finalment la campiona del món va arribar primera a la línia de meta fent nou rècord de dones, amb un crono de 2:44:22.

Cursa de 14 Km

A les 10 començava la cursa més curta i explosiva. Hi van participar els atletes



de l'Equip de Curses i Marxes del Centre Excursionista del Solsonès: Sílvia Leal, Montserrat Colilles, Marc Aubarell, Alfons Vilaseca, Pep García, Jordi Obiols, Aleix Santamaria i Joan Moreno. En fèmines no hi va haver discussió possible, la nostra corredora Sílvia Leal va dominar la cursa de principi a fi, arribant a meta amb un temps de 1:27:49. Sis minuts més tard arribava Núria Puig, seguida de Judit Franch. En homes, la cursa va ser molt més disputada. Un grupet de corredors, entre els quals hi havia Adrià Duarri, Josep Rovira i Josep Roset coronaven el Santuari dels Tossals. Però el corredor de Navàs i sub-23 Josep Roset va marcar la diferència a la baixada i es va imposar per davant de Josep Rovira i Adrià Duarri, amb un temps de 1:10:09.

L'Equip de Curses i Marxes del Solsonès es proclama campió del Campionat Maqui per equips 2015

Aquest passat diumenge, a les 10h, a Cabrianes, es va celebrar la Bell Race, la quarta cursa de muntanya que tancava el Campionat Maqui 2015. Uns 300 corredors es van aplegar per recórrer un itinerari de 16km i 600m de desnivell positiu. Per l'Equip de Curses i Marxes del Solsonès aquesta última cursa significava poder-se proclamar campió del Campionat per equips. Per això va comptar amb una alta participació d'atletes del seu Equip: Sílvia Leal, Imma González, Montserrat Colilles, Alba Serra, David Planes, Alfons Vilaseca, Xavi Sánchez, Sergi Cases, Abdelhadi Baghazzaouy, Miquel Alsina, Albert Moreno, Xavi Benaiges, Aleix Santamaria, Valentí Sala, Joan Moreno.

La nostra corredora Sílvia Leal va guanyar la Bell Race amb una autoritat absoluta, amb un temps de 1:19:30, per davant de Yolanda García 1:29:31 i Laia Gonfaus 1:30:45. Cal destacar que tot just poques hores abans la Sílvia Leal havia guanyat la cursa nocturna Rosa del Nord, fent parella amb Sílvia Zúñiga. D'aquesta manera la Sílvia Leal aconseguia 400 punts que la feien la nova campiona 2015 de la general del Campionat Maqui i la seva companya d'Equip, Montserrat Colilles, amb 266 punts aconseguia la tercera posició general. Així l'Equip de Curses i Marxes del Solsonès aconseguia un èxit rotund de les seves fèmines en el campionat.

Equip	Punts
Curses i marxes del Solsonès	2298
A. E. Mountain Runners	2171
Desmuntamarges Navàs	1660
C.E. Callús	969
Porcs fers	678
Guil·les.cat	558
Vacarissescorre	476
Fartlek Esport	353
Nat's	343
Escaldats de Súrria	334





### EL TRENCAPINYES (LOXIA CURVIROSTRA)

El trencapinyes o pica-pinyes, com el coneixem a les nostres contrades, és un ocell de la família dels fringíl·lids, com el pinsà, la cadenera o el gafarró. És potser el germà gran de la família, és el més potent i el més especialitzat. Gairebé només s'alimenta de pinyons de les pinyes de tot tipus de coníferes, és a dir de pins i avets. Aquesta especialització comporta una particular morfologia i un comportament també molt curiós.

Primerament analitzarem la morfologia. Si observem un trencapinyes, el primer que ens cridarà l'atenció és el seu característic bec recorbat, gros i fort, que fa servir per "trençar" les pinyes, com si fos una palanca per obtenir-ne els pinyons dels quals s'alimenta.

També ens cridarà l'atenció el seu plomatge vistent, vermellós en el mascle i gris-verdós en la femella i, finalment, les potes amb dits molt gruixuts i potents amb ungles en forma de ganxo per agafar-se fort a les inestables branques on hi ha les pinyes.

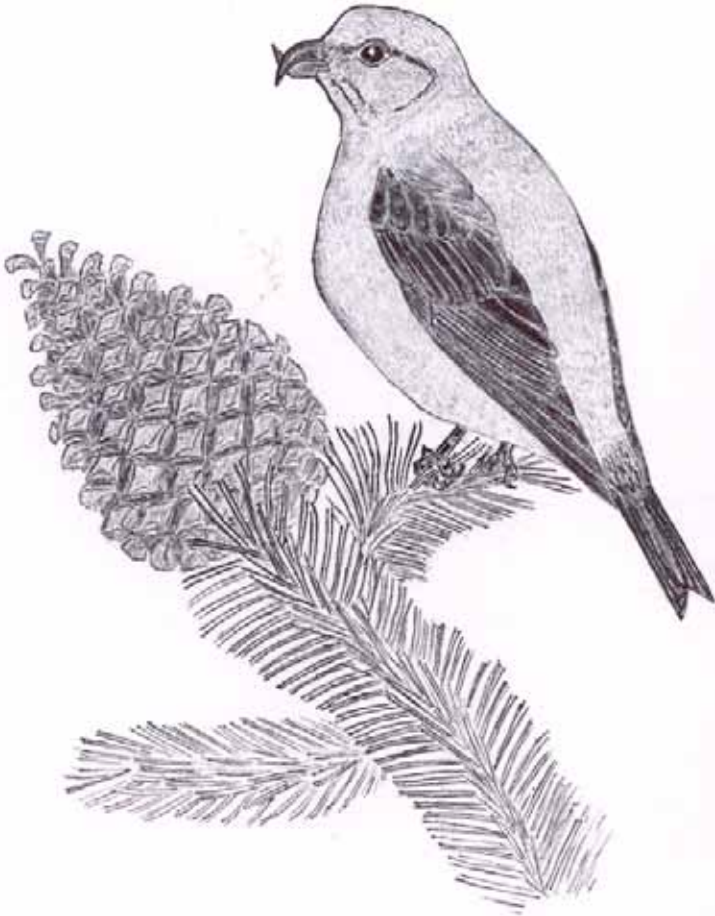
Per altra banda aquesta alimentació tan particular ha determinat de manera decisiva el seu comportament, adaptant-se tot el seu cicle vital a la producció d'aquesta llavor.

Si tenim en compte que la fructificació dels pins i la qualitat de les llavors són molt variables segons les espècies i segons els anys, entendrem que, per exemple, la reproducció del trencapinyes, més freqüent en l'època que va de febrer a abril, es produeixi en qualsevol mes de l'any, sempre coincidint amb una bona "collita" de pinyes a la zona.

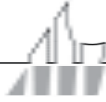
Degut a tot plegat, ens podem trobar nius pràcticament a totes les èpoques de l'any. Un cop alliberat de la reproducció i esgotat l'aliment de la zona es produeix una migració cap a altres llocs propicis. Aquest fet és especialment destacable al nord i centre d'Europa on, en èpoques favorables de produccions altes de pinyes, hi ha una gran supervivència i èxit en la reproducció. En acabar-se el menjar es produeixen les típiques

irrupcions de mils d'exemplars amb períodes de 2 a 5 anys que arriben moltes vegades fins a les nostres comarques.

A casa nostra, els trencapinyes només són sedentaris a l'ària de muntanya on hi ha poblacions de pi negre amb exemplars madurs que produeixen fructificacions més estables i de major qualitat.



RASPINELL



# Llicències federatives

PLA DE L·LICÈNCIES I ASSEGURANCES DE LA FEEC - 2016				
SUB-18 (17 anys)				
MAJORS (a partir de 18 anys)				
A	B	C	D	E
<b>COBERTURES</b>				
Responsabilitat Civil				
Despeses mèdiques:				
- Centres concertats				
- Centres no concertats a Espanya				
- Centres a l'estranger				
Mort per accident				
Mort accidental per causa no directa				
Reparació				
Invalidesa				
Despeses de rescat				
Competicions pròpies de la FEEC (segons la Llei de l'Esport i Decret 8497/1993)				
<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 B més:	Les de C més:	Les de D més:
	Senderisme (1) Marxes (1) Campaments (2)	Alpinisme Alta muntanya Bicicleta de muntanya Canicròs Campaments d'ígllis Curses per muntanya Descens d'engorjats Escalada Espeleologia Raquetes de neu Duatló per muntanya Vies ferrades	Esquí de muntanya Esquí alpí (pista) Esquí de fons Esquí nòrdic Telemarc Trineu de gossos Ralds de muntanya Surf de neu Surf de muntanya	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, grampions, esquís i/o raquetes de neu.</i> (2) <i>excepte campaments d'ígllis.</i>				
<b>ÀMBIT 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.	Tot el món	
<b>PUBLICACIONS: Revista Vértex</b>				
NO	SI	SI	SI	SI
FEEC	FEEC	FEEC	FEEC	FEEC
SUB-18 (17 anys)	33,50 €	46,00 €	123,50 €	NO DISPONIBLE
MAJORS de 18 anys	48,50 €	61,00 €	139,50 €	845,00 €
<b>PREUS ANUALS AMB HABILITACIÓ FEDME</b>				
SUB-18 (17 anys)	39,10 €	51,60 €	129,10 €	NO DISPONIBLE
MAJORS de 18 anys	60,10 €	72,60 €	151,10 €	856,60 €

Companyia Asseguradora Accidents: Agrupació AMCI d'Assurances i Reassegurances, SA, amb número de pòlissa: 2512700132-6

Companyia Asseguradora Responsabilitat Civil: Coser, SA amb número de pòlissa: 1154492

10/12/15

PLA DE LLIÇÈNCIES I ASSEGURANCES DE LA FEEC - 2016				
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		1.803,04 €	1.803,04 €	
Repatriació		3.005,06 €	3.005,06 €	
Invalidesa		12.025,00 €	12.025,00 €	
Despeses de rescat i recerca		3.000,00 €	12.000,00 €	12.000,00 €
Competicions pròpies de la FEEC			3.000,00 €	
(segons Llei de l'Esport i Decret. 849/1993)				
Catalanes i Internacionals				
<b>ACTIVITATS COBERTES PER L'ASSEGURANÇA</b>				
Excursionisme, Senderisme		Excursionisme, Senderisme		<b>Les de la C Sub-17 més:</b>
Campaments, Marxes		Campaments, Marxes		Esquí de muntanya
Alpinisme, Alta muntanya,		Alpinisme, Alta muntanya,		Esquí alpi (pista)
Escalada, Canicròs,		Escalada, Canicròs,		Esquí de fons
Descens d'engorjats		Descens d'engorjats		Esquí nòrdic
Campaments d'ígulus		Campaments d'ígulus		Telemarc
Bicicleta de muntanya		Bicicleta de muntanya		Trineu de gossos
Curses per muntanya		Curses per muntanya		Raids de muntanya
Espoleologia		Espoleologia		Raids de neu
Raquetes de Neu		Raquetes de Neu		Surf de neu
Duatlo de muntanya		Duatlo de muntanya		Surf de muntanya
Vies ferrades		Vies ferrades		Raids de muntanya
<b>ÀMBIT GEOGRÀFIC DE L'ASSEGURANÇA</b>				
Espanya		Espanya		Tot el món
Pirineus francesos		Pirineus francesos		excpte zones polars i
Andorra i Portugal		Andorra i Portugal		muntanyes de més de 7.000 m.
<b>PUBLICACIONS: Revista Vèrtex</b>				
NO		NO		SI
FEEC		FEEC		FEEC
10,70 €		32,30 €		48,00 €
<b>PREUS ANUALS FEDME</b>				
11,90 €		33,50 €		53,60 €
Companya Assuradora Accidents: Aiguacada/AMC d'Assurances i Reassegurances, SA, amb número de pòlissa: 2512700133-4				
Companya Assuradora Responsabilitat Civil: CASER, SA amb número de pòlissa i 154492				

10/12/15



### RUTA DEL LLOBATÓ

Encara no fa un any que és va celebrar el 50è aniversari de EiG PARE CLARET i per aquest motiu és va senyalitzar una ruta d'11km que és pot fer a peu o amb bicicleta. Comença a Solsona, és circular i és pot fer en els dos sentits.



Haurem de seguir les petjades de llop de color taronja. Estem a punt de caminar pel carrer de la Font del Corb (costat sala Xelsa) i anirem direcció nord seguint rasa amunt, deixarem enrere la Font del Corb i continuarem seguint la rasa fins a una cruïlla on hi ha un rètol que posa Pont de la Frau (cal dir que

aquest tram coincideix amb el GR 7), farem cas aquest rètol i, pel corriol i travessant un parell de cops la rasa, arribarem al Pont de la Frau. Just abans de travessar-lo per sota girarem a l'esquerra, travessarem la rasa i enfilarem un corriol fins arribar a una pista. Ara anem direcció sud. En aquest tram cal estar atent a les marques de llop perquè hi ha cruïlles. En la primera que trobem anirem a la dreta on comença la pujada fins a una pista principal que agafarem cap a l'esquerra i, en pocs metres, la segona cruïlla on agafarem el primer camí a la dreta i seguirem pujant fins que arribem a un camí asfaltat Aquí girem a l'esquerra i ja de pla seguirem la pista que al cap de dos cents metres deixarà de ser asfaltada. Just al trencant de la casa els Planells, seguirem direcció sud fins al trencant de la casa la Cajola i, al cap de tres cents metres, deixarem el camí principal per agafar a l'esquerra un corriol que era l'antic camí ral de la Seu d'Urgell. Primer hi ha un tram de pla fins que comença la baixada. En arribar a una casa passarem per davant i seguirem direcció sud, i anirem baixant fins a arribar a una pista asfaltada que ens portarà fins al barri La Creu Blanca. Un cop aquí, ja fins a Solsona.





## **Capítol LXXXVII: Bèlgica (V)**

Tal com vam quedar en el Corriol 178, avui tancarem el nostre particular tour belga a Anvers, la segona ciutat del país i capital mundial del diamant; no en va hi operen 1500 companyies del sector i s'hi negocia el 70% de la producció mundial. És ben curiós que el segon port comercial d'Europa, després del de Rotterdam, estigui situat a 88 quilòmetres del Mar, a l'estuari del riu Escalda!

Els orígens de la ciutat daten del segle VII, quan Sant Amand va fundar un petit monestir de benedictins per a evangelitzar la població i millorar les condicions del terreny guanyat al mar. I, veient l'actualitat, a fe que els seus desitjos s'han complert amb escreix. Des de llavors, el creixement i el progrés han estat espectaculars, i, amb el pas de les centúries, ha esdevingut un important centre industrial, artístic i universitari, sobretot des de la decadència de Bruges, durant els segles XVI i XVII.

Amb aquests antecedents i amb la recança de la fi del viatge, arribem a Groenplaats, una plaça gran i caòtica que ocupa l'espai de l'antic cementiri, just al costat de la Catedral de Nostra Senyora; al bell mig, una estàtua de Rubens, el fill més il·lustre de la ciutat; al voltant, abrigant un entramat de vies de tramvia, alguns edificis interessants, i la confluència dels principals carrers del centre històric.



La catedral, del s.XV, és una de les esglésies gòtiques més importants d'Europa i la més gran de Bèlgica, i està coronada per un impressionant campanar de 123 metres d'alçada, amb un carilló amb 547 campanes. Deu ser per tot plegat que la visita és de pagament...!

A prop, hi ha la Grottemarkt, la plaça major, centre neuràlgic i d'ambient; hi destaca, per damunt de tot, l'Stadhuis, l'espectacular edifici renaixentista de l'ajuntament, una visita molt recomanable, ja que en els seus salons s'hi dibuixen els moments més transcendents de la història de la ciutat.

Sortint cap al sud, trobem un pòrtic que dóna accés a la Vlaeykengang, el carrer més curt i característic del nucli medieval, que, a través de Suikerrui, ens porta fins al riu. Certament, en veure'l, comences a entendre com és possible que el segon port d'Europa sigui fluvial: davant nostre s'obre una vasta extensió d'aigua, amb una amplada de 572 metres, sense cap pont a la vista per creuar a l'altra riba; l'accés només és possible navegant o amb dos túnels subaquàtics, un per a vianants i un altre per a vehicles.

L'Steen és el passeig, d'uns 100 metres d'amplada i 5 quilòmetres de llargada, que recorre la riba. Just davant nostre, apareix el Castell d'Anvers, també conegut com a "Cap de Flandes", una fortalesa del s. XIII,





antiga seu del Museu Nacional de la Marina. La passejada és francament agradable; només ens fa la pasqua un ventet gelat, que combinat amb un cel rúfol, més aviat convida a posar-se a recer. Nosaltres, però, valents i endavant! Tota la façana fluvial està plena d'edificis nobles: l'Antiga Borsa, l'església de San Pau, la Brouwershuis, una antiga fàbrica de cervesa, el Museu MAS...

Més lluny del riu, alguns indrets que cal tenir en compte: Rubenshuis, la casa natal de Rubens, amb una bona mostra de la seva pintura, el Koninklinj Paleis, el palau reial, Torengelbow, un gratacel de 80 metres, el Teatre de l'Òpera...a banda, és clar, d'una bona colla de palaus i museus... qui ho havia de dir!!

En, fi... la darrera visita del dia: com no podia ser d'altra manera, ha estat a una xocolateria!!

Au revoir, Belgique!!

CRO MANYÓ





### RAMON LLULL

Una figura molt important dins de la literatura catalana. Es commemoren els 700 anys de la seva mort. Per fer-ne comentaris (de Ramon Llull i la seva obra) ompliríem pàgines i pàgines. Potser que ho féssim de mica en mica.

Va néixer a Mallorca el 1235. El 1257 es va casar amb la dama Blanca Picany, que li va donar dos fills. Durant un temps, Llull es va lliurar a amors irregulars i alhora a escriure poesia trobadoresca, però, va arribar el moment en què el trobador profà va esdevenir joglar de Déu, i confessava amb els seus versos: "Quan fui gran e senti del món sa vanitat comencé a fer mal e entré en pecat oblidant Déu gloriós siguent carnalitat..."

L'any 1275, se separà de la seva muller i dels fills, i va vendre les seves possessions. En aquella època va escriure "El llibre de contemplació" i, al cap de poc, "La vida coetània". Tornà al Puig de Randa on va construir una ermita en la que passà uns quants mesos dedicat a l'oració. Ramon Llull també va residir a Montpeller, on va escriure l'obra "Art demostrativa". Va emprendre viatges amb caràcter missioner, predicant l'Evangelí.

De Geòrgia es va traslladar a Terra Santa. El 1314 escriu "Liber de maiore fine intellectus". Una tradició suposa que Ramon Llull fou víctima de les ires dels mahometans de Bugia. Va morir lapidat a finals del 1315.

De les obres que deixà escrites, esmentem: Libre del Gentil, Libre de Santa Maria, Libre de les Meravelles, i la tan comentada i coneguda "Amic e Amat".

Ramon Gualdo



## **Any Llull**

Entre el novembre del 2015 i el novembre del 2016, en el marc de la commemoració dels 700 anys de la mort de Ramon Llull, la Generalitat de Catalunya promourà un seguit de conferències, exposicions, concerts, projectes editorials, acadèmics i educatius amb l'objectiu de divulgar la vida i l'obra d'aquest pensador i escriptor mallorquí.

Ramon Llull és una de les figures més emblemàtiques de l'edat mitjana, que al segle XIII va arribar a publicar 265 obres en català, llatí i, probablement, també en àrab. Va ser el primer a tot Europa de tractar temes místics i filosòfics en una llengua vulgar, i la seva obra ha estat traduïda en centres de cultura i estudi d'arreu del món.

Al portal Culturcat, es pot contextualitzar la trajectòria vital de Llull, tan significativa per a la cultura catalana, europea i universal: <http://goo.gl/Y8UyPk>.





## CANELONS DE MARISC

Ingredients: (24 canelons)

- 24 làmines pasta canaló
- 1/2 kg rap net
- 100g salmó fresc
- 2 sípies fresques
- 1/2 kg gamba llagostinera pelada
- 2 cebes
- 1 tomàquet
- 1 pastanaga
- 60 g de mantega
- oli oliva, sal, pebre



Preparació:

Tallem tot el peix a daus i el fregim en una cassola amb 30 g de mantega i un raig d'oli d'oliva, junt amb les gambes pelades la ceba tallada ben fina, el tomàquet a daus i la pastanaga ratllada.

20

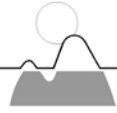
Un cop cuit ho passem tot per la picadora perquè quedi una massa ben fina.

Després tornem a posar la massa al foc amb un bon tall de mantega, hi afegim la llet, ho remenem fins que quedi una massa homogènia. Rectifiquem de sal i pebre.

A part tindrem les làmines dels canelons cuites, les farcim i enrotllen els canelons. Anem posant els canelons en una plata untada amb mantega, tirem per sobre la salsa beixamel i formatge ratllat emmental.

Per acabar els posem a gratinar al forn.

Mercè



## MUNTANYA:

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

## MATINALS:

3 i 4 d'octubre: **GR2**

**1a Etapa:** La Jonquera-Boadella d'Empordà

**2a Etapa:** Boadella d'Empordà- Lladó

11 d'octubre: **Caminada de la Sostenibilitat**

25 d'octubre: Cursa "**Passos de Gegant**"

8 de novembre: **GR2 (3a Etapa)** Lladó-Besalú.

## ORIENTACIÓ:

17 i 18 d'octubre: **13a Caminada d'Orientació**



## 26è CICLE DE PROJECCIONS:



Dissabte, 7 de novembre

- **"Padding to Alaska"** Per Rai Puig



Dissabte, 14 de novembre

- **"Sensacions"**. Per Pelut i Tato.

Dissabte, 21 de novembre

- **"Yukon Artic"**. Per Joel Jayle.



Dissabte, 28 de novembre

- **"Camins del Bisbe i Abat Oliva" (GR-151)** per membres de la Comissió.

- **Josep Maria Casas Macià "Xuxe", l'Escalador"** per escaladors i amics..



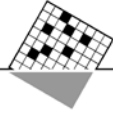
## solució sudokus 178

NÚM.: 25 (DIFICULTAT MITJANA)

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

NÚM.: 26 (DIFICULTAT DIFÍCIL)

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



NÚM.: 27 (DIFICULTAT MITJANA)

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

NÚM.: 28 (DIFICULTAT DIFÍCIL)

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

Per Drecera



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'automoció  
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, 27 - 25280 Solsona - Tel. 973482906 - Fax 97348115 [transmitses@gnel.com](mailto:transmitses@gnel.com)