



CORRIOL

març 2017

Núm. 184





index

- 1.- Portada.
- 2.- Índex.
- 3.- Editorial.
- 4.- Assemblea Ordinària de Socis.
- 9.- Notes CES.
- 10.- Activitats Previstes.
- 11.- Equip de Curses i Marxes.
- 15.- Espeleologia.
- 16.- Animal.
- 18.- Escalada.
- 19.- Córrer Món.
- 22.- Opinió.
- 23.- Ganyip de Llengua.
- 24.- Cuina.
- 25.- Activitats Realitzades.
- 26.- Solució Sudokus-183.
- 27.- 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**



Ara fa un any us presentàvem el Corriolet que us ha arribat puntualment cada mes informant-vos, entre altres, de les activitats de Centre.

Això ens ha fet plantejar unes qüestions relacionades amb el seu germà gran, El Corriol.

La primera és que degut a la seva periodicitat trimestral i a la implantació de les xarxes socials, aquest ja no pot fer d'Agenda de les activitats del Centre i, per tant, la Secció d'Activitats Previstes no deixa de ser una simple relació actualitzada en el moment de l'edició del Corriol però que moltes vegades es veurà alterada.

Una altra és que la seva estructura, pàgines i continguts, el fa més feixuc que no pas la lectura ràpida d'un Corriolet o la publicació d'una notícia en un mitjà digital (web, twitter, facebook, etc.).

És per tot això que ens agradaria obrir un debat sobre el Corriol i poder parlar de la seva vigència, funcionalitat i altres temes referents a la seva edició.

DONCS APA, DIGUEU-HI LA VOSTRA A:
cexsolsones@gmail.com



assemblea ordinària de socis

Celebrada a la Sala de les Homilies d'Organyà de la biblioteca, el dijous dia 26 de gener de 2017, a les 9 del vespre, amb l'assistència de 17 socis. S'obre la sessió amb el següent ordre del dia:

1. Lectura i aprovació o esmenes de l'acta de l'assemblea anterior. El President fa esment que l'acta de l'última assemblea s'ha enviat per correu electrònic a tots els socis, i sense cap esmena, s'aprova la mateixa.
2. Resum d'activitats. Realitzades i previstes.

REALITZADES

- Caminades i Curses:

Abril 3 – II Curs d'iniciació a la Marxa Nòrdica, organitzat pel Miquel Serra-Xerri.

Maig 22 – 23a Caminada Popular de Solsona – 2n Concurs Instagram – Primera Caminada SOLXICSONA, amb la col·laboració del Consell d'Infants.

Juny 18 i 19 -Montrebei

Octubre 22 i 23 – 14a Caminada d'Orientació i 2a Edició Infantil.

Novembre 5 i 6 – Cursa "Passos de Gegant". I Fira Sportest.

- GR-2:

Abril 9 i 10 – Etapes 4 i 5 Besalú-Santa Pau-Les Preses.

Abril 24 – Etapa 6 Les Preses-Rupit.

Octubre 2 – Etapa 7 Rupit a Vilanova de Sau.

Octubre 15 i 16 – Etapa 8-9 i 10 Vilanova de Sau a Aiguafreda.

- Muntanya:

Juliol 16 i 17 – Pic de Montsent de Pallars i Montorroio.

Juliol 30 i 31 – Garmo Negro.

Setembre 4 al 6 – Travessa Circular als Baños de Panticosa.

Desembre 26 - Pujada del Pessebre al Pedró dels Quatre Batlles.

- Esquí de Muntanya:

Gener 10 – Roc de la Calma.

Gener 24 – Coma de Varilles.

Febrer 14 – Pic Peric des de Formigueres.

Abril 2 i 3 – Pic de Ger.

Maig 28 i 29 – Pic d'Abadies.

Juny 18 – Dinar Final de Temporada a Canalda

- Raquetes de Neu:

Febrer 13 i 14 - Cap de setmana a la neu a Luchon.

Febrer 20 - Sortida amb el Grup de Natura per a veure petjades.

- Vies Ferrades:

Juliol 10 - Ferrada Canal del Grau (Andorra).

Juliol 24 - Ferrada Vens de Rojalons (Montblanc).

CURSES DE L'EQUIP DE CURSES I MARXES EN LA TEMPORADA 2016

L'equip de Curses i Marxes fa moltes activitats i no les tenim totes relacionades, però en resum aquest passat 2016 ha participat a més de 30 esdeveniments i també a l'organització de la cursa Passos de Gegant, aconseguint 16 podis individuals i 1 podi general per Equip al campionat Maqui.

Cursa de Muntanya lo Bunker a la població de la Foradada Clariana de Cardener 10km. Cursa del Sot. Marató de Barcelona 42km. Corriols i Corriolets de Guardiola, Corriols: 10'9km i 300mD+. Punk Trails d'Avinyó, Calaf i el Pont de Vilomara. Trinxatló de Vallromanes. Saldes Xtrail, 26km i 1.350mD+. Segona posició per equips al Campionat Maqui!!!!. SkyRace Comapedrosa, 21km i 2.300mD+. Participació al Circuit Arcs. Ironman Sailfish de Berga i Triathlon de Vitoria-Gasteiz. Cursa Trail circuit de l'Obaga (Tiurana). Transenyera Castellvell i el Vilar, 22'5km. Cursa dels Nassos d'Oliana. IV Km Vertical Vall del Lord, 4'5km i 800mD+.

Peunú Sant Llorenç de Morunys. Ultra Catllaràs, 57km i 3.900mD+. Cursa de Bombers de BCN (10km).

Ultra Pirineu 42km i Trail del Bisaura 50km. Trenca Tres Pics de Navàs, 29km i 1122m. Vertical Kilometer Vallnord, 3'5 km i 1020mD+. Vertical del Montgrós, 2'5km i 300mD+. Passos de Gegant la cursa de Casa nostra.

- Projeccions:

Juny 5 - Projeccions Festival de Torelló 2015:

The Mont Rebei Project (Premi Cervessa del Montseny a la millor film +Xtrem, i

Jeff Lowe's Metanoia (Premi BBVA al millor film de Muntanya).

27é Cicle de Projeccions:

Novembre 5 - La diabetis és un obstacle, no un impediment a càrrec de Judit Franch.

Novembre 12 - Sibèria, escalada en gel a la frontera llunyana, a càrrec de Rafa Vadillo.

Novembre 19 - De l'Atlàntic al Mediterrani en bici de carretera, a càrrec de Toni Grau.

Novembre 26 - Sensacions-16, a càrrec de socis del CES.

- GR:

S'ha fet el manteniment del tram del GR7 que ens pertoca. S'ha creat una comissió per arreglar els GR's Amics dels GR's. Enguany ens han atorgat de la FEEC el manteniment del tram del GR3 que va de Solsona a Cardona.

- Rocòdrom:

Manteniment de material del Rocòdrom. S'han canviat peces. També es va presentar un ajut als escaladors, per obrir vies noves, però ningú hi va accedir.

- Altres:

Gener 28 – Assemblea Ordinària de Socis.

Juny – Signatura del Conveni amb l'Arxiu Comarcal del Solsonès.

Desembre 16 – Concessió del XXè Premi Signum

- Comunicació:

Edició mensual del Corriolet.

Edició trimestral del Corriol.

- Col·laboracions:

Gener 5 - Cavalcada de Reis

Març - Caminada amb els Miquelets al tram de Castellar de la Ribera a Solsona

Juny 10 - 2a Fira Esportiva del Solsonès.

Juny 4 – Caminada fins el Dipòsit de Residus de Clariana dins de la Setmana del Medi Ambient.

Setembre 4 - Caminada Popular al Vinyet de Solsona.

Setembre 16 – Participació al programa GPS de Solsona FM.

Participació en Patronat de Turisme i Agenda 21.

PREVISTES

Les activitats previstes que ja tenen data són:

- Esquí de Muntanya:

Desembre 18 - Allà on hi hagi neu .

Gener 15 – Mexicanada.

Gener 29 – Pic de la Pala del Jan (2774 m.).

Febrer 4 i 5 – Pico de Aspe (2640 m.).

Febrer 18 i 19 - Travessa Puymorens a Mérens-les-Vals.

Març 5 - Pic de la Punta de la Vinyola (2814 m.).

Març 18 i 19 – Tendeñera (2853 m.).

Abril 2 – Cambre d'Aze (2750 m.).

Abril 29, 30 i 1 –Montardo i Tossal del Molar Gran (2833/2855 m).

Maig 13 i 14 – Vallibierna (3067 m.).

Maig 27 i 28 – Espatlla de l'Aneto (3350 m.).

Juny 3 i 4 – Campbieil (3173 m.).

- Muntanya:

del 1 al 7 de setembre – TRAVESSA. Obert a canviar dates i lloc.

Desembre 26 - Pujada del Pessebre al Pedró dels Quatre Batlles.

- Caminades:

Maig 21 - 24a Caminada Popular de Solsona – 3r Concurs

Instagram – Segona Caminada SOLXICSONA

Setembre 4 – Caminada del Vinyet

Octubre 22 i 23 – Caminada d'Orientació.

Octubre 29 – Cursa "Passos de Gegant" I Fira Sportest.

Diferents etapes del GR5.

- GR-3:

Tenir tot el recorregut a punt del tram Solsona-Cardona.

- Altres:

- Cicle de Cinema de Muntanya i Aventura de Torelló.

- 28è Cicle de Projeccions

3.- Estat de comptes. Quota de socis.

La tresorera presenta les entrades i sortides de les diferents partides, puntualitzant que s'ha separat les caminades de la cursa Passos de Gegant i informa que hi ha hagut un superàvit de 4.470,11 €, amb uns ingressos de 17687,19 i unes despeses de -13217,08.

Aquest any l'IPC ha augmentat 1,6 es a dir 0,186 cts. És acceptat per l'assemblea; la quota quedarà a 11,80 € per soci; el 3r membre de la família pagarà 9,45€ i el 4t 8,25€.

5.- Ratificació de junta.

S'informa que per raons de feina la Sílvia Leal deixa la Junta. Mentre no hi hagi cap responsable de l'Equip de Curses i Marxes, hi haurà una comissió que reportarà a la junta via Jordi Albets i la formaran ell mateix junt amb el Jordi Borés, l'Anna Pujol i la Sílvia Leal.

La junta queda doncs:

President: JORDI ALBETS COLILLES
Sots-President: JESÚS GUITART JOU
Secretari: MARIA TERESA CAMPS COLOMÉS
Tresorer: ROSA M. CAMPS COLOMÉS

Vocals: ALBA SANTAELÀRIA
CARLES CAMPS
CARME CASTELLS
DAVID GUITART
ENRIC BALLEBÓ
JOAN CASTELLA
JORDI SOLDEVILA

Colaborador Ecalada: XAVI ALSINA

6. Torn Obert de paraula

Es demana si hi haurà sortides de muntanya a l'estiu i la resposta és que sí i també ferrades.

També es demana que són els Amics dels GR's. El Jordi Soldevila com a responsable de Senders, explica que s'ha demanat col·laboradors a "jovent amb temps" per si volien fer ells el manteniment dels GR's. Gràcies a que ha sortit un grup de cuidadors s'ha pogut acceptar el nou tram de Solsona-Cardona.

D'aquest tram del GR3, s'han de solucionar encara alguns temes, però ja s'ha començat. Un cop estigui acabat s'organitzarà una matinal per seguir-lo.

Pel que fa al GR dels Bons Homes que va de Lladurs fins a Odèn, s'esborrarà. El Consell que n'és el responsable deixa de formar part del Consell Regulador dels Bons Homes.

La sortida de raquetes serà a Sant Joan de l'Erm i es dormirà a La Seu, La de petjades a la neu amb el GNS serà el dia 11 de març

La proposta que hi ha de la travessa és fer-la a final de juny, i fer la volta a l'Aneto, pujant al Vallibierna. 3 nits de refugi.



Al finalitzar es passa un petit audiovisual amb el resum en imatges de totes les activitats fetes.

I sense cap més assumpte a tractar es clou la sessió a 2/4 i mig de 10 del vespre.

notes ces



- Juntament amb el tríptic de la Caminada Populat rebreu el calendari de les Caminades Populares 2017 (Bages, Berguedà, Lluçanès, Solsonès i Cerdanya).
- El dia 21 de maig convocarem el 3r concurs fotogràfic, via Instagram, dins dels actes de la Caminada Popular de Solsona.
- Els dies 20 i 21 de maig se celebra el cap de Setmana dels Infants, per això dins de la Caminada Popular es farà la 2a edició del Solxicsona que és una caminada per aquest sector de la població.
- Des de fa uns mesos un grup de voluntaris del nostre Centre repinten, netegen i milloren el tram del GR3 que va de Solsona a Cardona. Aquest GR tenia trams perdedors, algun de bastant tapat per arbres caiguts i sobretot se n'ha hagut de canviar un tros per poder travessar el Cardener en retirar el pont de la gravera.
- El passat 14 de febrer es va fer una donació de 212,00€ a l'Associació Fènix com a col·laboració a una entitat social amb els beneficis de la cursa "Passos de Gegant.



activitats previstes

MATINALS:

Abril 2 - **GR5** (Etapa 1) **Sitges – Olesa de Bonesvalls** 16'75 km.

Abril 9 - **GR5** (Etapa 2) **Olesa de Bonesvalls – Gelida** 15'09 Km.

Maig 7 - **GR 5** (Etapa 3) **Gelida – Can Parellada – les Cases**

Noves 16'730 Km.

Maig 21 - **24a Caminada Popular de Solsona** (15 i 22 km).

Maig 27 i 28 - **GR 5** (Etapes 4 i 5) **Less Cases Noves – Monestir de Montserrat – Rellinars** 28 Km Dormirem a les cel·les Abat Marcet de Montserrat..

Juny 3 i 4 - **Un tomb pel Priorat** Dormirem a Cornudella de Montsant

ESQUÍ DE MUNTANYA:

2 d'abril: **Cambre d'Aze** (2.750m.) per la Canal Central d'Eina.

29, 30 i 1 de maig: **Montardo** (2.833m.) i **Tosal del Molar Gran** (2.885m.) Vall d'Aran.

13 - 14 de maig: **Vallibierna** (3.067m.) per Llauset.

27 i 28 de maig: **Espatlla de l'Aneto** (3.350m.). Vall de Benasc.

3 i 4 de juny: **Campbieil** (3.173m.) Neouvielle.

23 i 24 de juny: **Revetlla a la Creu del Codó i Dinar** de final de temporada.

PROJECCIONS:

18 juny - **Projeccions Festival de Torelló 2016**. A les 21,00 de la tarda al Teatre Comarcal:

FREEDOM UNDER LOAD Pavol Barabas. Eslovàquia. 2016. 58' GRAN PREMI 2016 i Premi FEEC a la millor Fotografia.

A la serralada de l'Alt Tatra encara hi persisteix un ofici que encara el relleu generacional amb decisió. Amb pesades càrregues de 100 kg a l'esquena i desafiant el vent, la tempesta o la neu profunda, uns homes han triat una professió prou especial: portar subministraments als diferents refugis del Tatra. El documental descobreix, a través de la vella generació de portejadors, què s'amaga darrera l'elecció d'aquest dur ofici.



LA LISTE Guido Perrini. Suïssa. 2016. 44' Premi GRANDVALIRA al millor film d'Esports de Muntanya 2016

El protagonista és l'esquiador freeride Jérémie Heitz i el seu objectiu és esdevenir el millor especialista d'aquesta modalitat. Seguint una llista amb els



descensos dels principals cims alpins que vol realitzar, es va trobant les grans llegendes del descens extrem que han fet progressar aquest esport, com Sylvain Saudan o Dédé Anzévui.

equip de curses i marxes



Nadal i cap d'any celebrats, i suats!

L'Equip de Curses i Marxes ha continuat actiu per festes, preparant-se i participant a la Cursa dels Nassos d'Oliana del dia 31 al matí i a la cursa de Na'dalt de Bellmunt.

A Oliana, 13 corredors (6 noies i 7 nois) van superar els 10km de la modalitat més llarga, que pujava i baixava el castell olianès: Elisabet Parejo, Ester Caballol, Adriana Pérez, Anna Tristany, Eva Pellicer, Anna Pujol, Sergi Cases, Alfons Vilaseca, Nil Vendrells, Jordi Borés, Abdel Hadi, Daniel Merino i Jordi Rodríguez. Pel que fa a la modalitat de 5km, que aquest any estrenava recorregut, els participants de l'equip van ser Joan Marc Prat, Mercè Carralero, Gerard Roca, Alba Carralero, Xavier Roca i Toni Carralero, que la van fer corrent; i les també membres del Centre Excursionista Isabel Roca, Nicola Roca i Alba Jané, la van completar caminant.

Enguany, la Cursa dels Nassos ha col.laborat amb la Federació Catalana d'Entitats contra el Càncer, amb la possibilitat de fer una donació de dos euros durant la inscripció, i oferint informació de la federació al pavelló d'Oliana, punt de sortida i arribada de la cursa.

La setmana anterior, l'atleta verd-i-negre Anna Tristany havia participat a la Cursa de Na'dalt de Bellmunt. Com el seu nom indica, el recorregut pujava intensament: 650m de desnivell positiu durant 3'86km. "Hi havia molt bon ambient, i estic molt contenta de com m'he sentit", en paraules de la corredora de Navès, que va poder gaudir de les vistes de la serra de Bellmunt, dins del terme de Sant Pere de Torelló.

Sant Tornem-hi! #acremarturrons ha estat un dels lemes de la cursa del diumenge 8 de gener a Guissona. Dos recorreguts (5 i 10 quilòmetres) i una cursa infantil han format la Sant Tornem-hi d'enguany, amb uns quants participants solsonins vinculats al Centre Excursionista del Solsonès: Nair Marco, Ester Caballol,

Gerard Argerich, Alba Serra, Rosa Maria Villaró... Comencem l'any amb energia! Sílvia Leal i la selecció catalana de raquetes de neu es mostren reivindicatius. L'equip ha participat a la cursa italiana Ciaspolada, una de les poques competicions mundials importants a les que pot presentar-se.

Sis atletes catalans van viatjar a Fondo, Trentino, i tots van acabar entre els 15 primers. Laia Andreu va aconseguir la seva tercera victòria en la prova italiana, que enguany ha arribat a la 44a edició. Laia Aguilar va creuar la línia de meta acompanyada per Sílvia Leal (vuitena i novena, respectivament). Leal afirmava, després de la cursa, que la Laia Andreu està "més fina que mai, després d'haver parit fa un any". Pel que fa als nois, Marc Tressera va acabar setè; Eduard Hernández, vuitè; i Joan Freixa, quinze.

"El recorregut era 100% artificial perquè no havia nevat, però estava treballat i es podia córrer molt bé", en paraules de Sílvia Leal, que la setmana anterior a la cursa havia patit una forta bronquitis acompanyada de febre, i va plantejar-se la cursa amb tranquil·litat, anant de menys a més i superant-la fermesa.

L'equip està ben motivat per córrer amb la bandera catalana, encara que no podrà anar a la Copa del Món ni a l'Europeu si no és sota la bandera espanyola. Sílvia Leal: "La selecció catalana és sòcia fundadora del campionat de raquetes de neu, som campions del món, però no ens deixen córrer grans proves...". A finals de gener viatjaran a Alemanya per participar en un vertical amb raquetes de neu. I seguiran igual de reivindicatius, o més.

Moià i Sant Vicenç de Castellet, els punts de sortida d'aquest cap de setmana. La 2 turons de Moià i la cursa del circuit ARCS celebrada a Sant Vicenç de Castellet han comptat amb la participació d'atletes de l'Equip de Curses i Marxes. Efred Llobet va completar satisfactòriament la mitja maratón de 21km dibuixada entre camins i corriols del Moianès. Hi havia atletes com Gerard Morales, Adrià Duarri, Ernest Ausiró i Jessed Hernandez. Pel que fa a la cursa de Sant Vicenç, pertanyent al circuit de curses de muntanya ARCS, hi van participar Sergi Cases, Alfons Vilaseca, Jordi Borés i Abdel Elbaghazzaouy. Va ser un recorregut intens, amb una paret als primers quilòmetres que ja deixava veure la dificultat tècnica de la cursa. Els nostres atletes van superar tot el que es van trobar, fins i tot el fred!

Efred Llobet es supera

El passat diumenge Efred Llobet va participar a la Llanera Trail Marató de muntanya. Una maratón de 43km i 1.300mD+ que per les seves característiques és molt semblant a la nostra Passos de Gegant. Llobet va córrer per corriols inèdits i sorprenents que el van portar fins al cim del Puig de la Creu, en una ruta que travessava els termes de Sabadell, Castellar del Vallès i Sentmenat. Tot de camins emboscats i inspiradors, plens d'històries, que els 210 atletes participants van gaudir des del primer quilòmetre. Efred Llobet va arribar amb un meritòri temps de 4:01:07.

El passat dia 4 una gran multitud d'atletes entre ells l'Efred Llobet del CES Equip de Curses i Marxes del Solsonès va participar a l'Ultra-Trail® Montnegre-Corredor.

Una Ultra de 112 km i 5.900mD+ que recorre els paratges més bonics del parc natural Montnegre i El Corredor. Sortint des de Vallgorguina i finalitzant

al mateix poble. El recorregut ressegueixen els corriols amagats d'Olzinelles, el Turó Gros, Santa Maria i Sant Martí de Montnegre. Descobrint la Riera dels Furiossos, Hortsavinyà, el Coll de Tres Termes, la Creu de Canet, el Montalt, el Turó de Llorita, Sant Andreu del Far, el Santuari del Corredor.

Efren tot i que va d'haver de passar per moments molt difícils va aconseguir acabar-la, molt content i amb una molt bona 20^a posició general i un magnífic temps de 14h:31minuts.

Atletes del CES a LA MITJA'17 de Granollers. Campionat d'Espanya de Mitja Marató. "ÉS QUAN CORRO QUE HI VEIG CLAR"

És quan corro que hi veig clar. Amb aquesta filosofia el passat diumenge 5 de febrer es disputar XXVIIè Campionat d'Espanya de Mitja Marató en el marc de la 31a Mitja Marató de Granollers.

10.000 Atletes, el màxim que establia el reglament de la prova, van córrer La Mitja. A les 10.30 h es va donar el tret de sortida. Cal dir que tot i el fort vent que bufava el temps va respectar el certamen, que és desenvolupar en un clima festiu i familiar.

Aquesta fou la primera vegada que la ciutat de Granollers acullir aquest campionat i la segona que arribar a Catalunya, després de l'edició celebrada a Igualada l'any 1994.

El kenyà Matthew Kipkoech s'ha imposar amb molta autoritat. El guanyador va aturar el crono en 1h 01min 30s. Els altres protagonistes foren Javier Guerra i Irene Pelayo, que és varen proclamar campions d'Espanya.

En dones, Irene Pelayo fou la guanyadora absoluta amb 1h 12min 11s.

Dels 10.000 corredors quatre atletes integrants del Equip de curses i marxés del Centre Excursionista del Solsonès, - Alfons Vilaseca, Daniel Merino, David Planes i Jordi Borés –

Temps i classificacions dels nostres atletes:

Jordi Borés: 1:29:52/Alfons Vilaseca: 1:34:27/ David Planes: 1:35:52/ Daniel Merino: 1:48:51

Mitja Marató de Barcelona Corredors de l'Equip de Curses i Marxés del CES a la 1/2BCN

Barcelona va gaudir el diumenge 12 de febrer d'una gran jornada festiva al voltant de la seva Mitja Marató, una de les més ràpides del món, amb un circuit molt pla i veloç on només el vent no va permetre veure encara millors marques. En la seva 27^a edició, ha assolit nous rècords: de participants, superant els 17.800 inscrits; de participació estrangera, que es va situar en el 38%, i el de participació femenina, que representar el 31% del total de participants. El circuit de la eDreams Mitja Marató va tornar a enamorar els milers de corredors que van sortit a córrer els poc més de 21 quilòmetres. Deixant enrere el monument a Colom i el Paral·lel, els esportistes van enfilem la Gran Via fins a l'altre extrem de la ciutat, passant per la Diagonal i la zona del Fòrum. El Front Marítim i el carrer Marina van ser els darrers obstacles abans d'arribar a la línia de meta pel Passeig Pujades.

En fèmines, el focus mediàtic estava posat en l'atleta Florence Kiplagat, la kenyana que havia aconseguit el rècord del món en dues ocasions a Barcelona (2014 i 2015). Aquest cop Kiplagat no va poder superar-se, però va tornar a aconseguir un brillant triomf amb un temps de 1:08:15, el quart millor registre de la història de la prova.

En homes, el nivell també va ser excel·lent, i els kenyans es varen quedar prop de batre el rècord de la prova. Langat Loenard Kipkoech (1:00:52) va ser el vencedor, i juntament amb Koech Meshak (1:00:54) i Joel Kimurer (1:00:59) van protagonitzar una gran cursa que es va decidir en la última recta del carrer Pujades. Tots tres varen registrar marques per sota del 61 minuts.

Entre els participants hi va haver corredors solsonins membres de l'Equip de Curses i Marxes del Centre Excursionista del Solsonès: Daniel Merino, Gemma Torres i Miquel Alsina. Merino va haver d'abandonar al quilòmetre 10, degut a una lesió al genoll. Alsina va fer un molt bon temps millorant la seva marca personal amb 1:28:52, i la seva companya Gemma Torres va fer un excel·lent temps de 1:51:34. Des del CES volem felicitar als atletes participants!





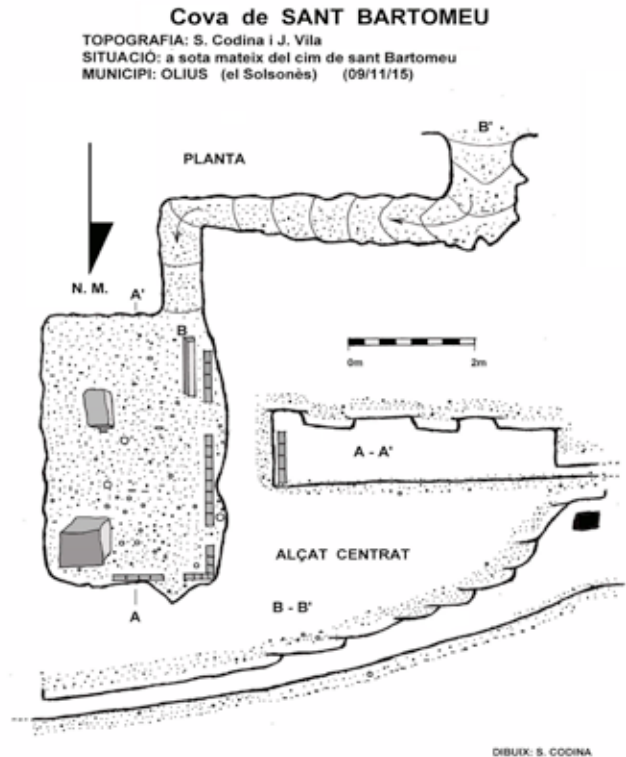
COVA DE SANT BARTOMEU

La cova de sant Bartomeu està situada a sota mateix del punt geodèsic de la muntanya de sant Bartomeu, coincidint també amb les ruïnes d'una antiga església o ermita en la part més alta de la muntanya. També és curiós que està entre el municipi d'Olius i el de Solsona: per aquí passa la línia divisòria dels dos municipis.

És la cova més famosa dels voltants de Solsona: té moltes llegendes i molta gent, de jove, s'hi ha ficat a explorar-la. Espeleològicament parlant no té cap interès, però no li treu importància el fet que està obrada per dintre, sobretot per qüestió de seguretat per la caiguda de la roca.

Té l'entrada al sud i ràpidament baixa per la dreta per una petita rampa que cada cop s'estreny, gira a l'esquerra per una gatera abans d'entrar en una sala rectangular que té

una alçada entre el metre i el metre vint. Hi ha dues parets obrades per separar de la humitat de la pedra i reforçar el sostre. Aquesta sala té uns 2,5x5 metres de base amb alguns rocs que han caigut del sostre. Té uns deu metres de recorregut amb un desnivell de 2,5m.





Pardal de bardissa (Prunella modularis)

Ocell de petita mida, d'uns 14 cm de llargada. Es tracta d'un ocell molt discret, difícil de veure per una persona no experta. La part superior del seu plomatge és de color marró, amb franges de color negre com també als costats. El cap és de color gris, amb ratlles negres i el pit de color gris clar. El bec és relativament curt i fi.

A la nostra comarca el pardal de bardissa cria a muntanya a partir dels 1300-1400 metres d'altitud. El niu és particularment voluminós i es troba amagat entre les mates baixes i les bardisses de les vores dels boscos i dels prats alpins. Com gairebé sempre en totes les espècies dels passeriformes la femella és l'encarregada exclusiva de la construcció del niu i del seu condicionament. Això no és estrany perquè també serà la femella la que s'encarregui de la incubació i per tant es fa el niu a la seva mida i al seu gust. El mascle durant aquesta època es dedicarà a cantar i defensar el seu territori exposant-se a ser devorat per algun dels seus depredadors.

El niu està fet de molsa i herba, amb un revestiment de llana i pèl. Una característica d'aquesta espècie és la poligàmia. No és estrany trobar niuades alimentades per una femella i dos mascles a la vegada. La femella covarà 3-5 ous durant 13 dies i quan surtin els polls restaran al niu dues setmanes, temps suficient per assolir la mida dels adults i independitzar-se. Solen fer dues cries a l'any però en molts casos poden fer-ne inclús tres. L'alimentació en l'època de cria és bàsicament insectívora.

Acabada l'època de reproducció i quan comença el fred, el pardal de bardissa es desplaça cap a zones més baixes arribant fins i tot a nivell del mar. Durant l'hivern es poden trobar a tot arreu on hi hagi un mínim de vegetació, inclús en parcs i jardins dins zones urbanes. L'alimentació també variarà i es torna granívora, és a dir, a base de llavors de tota mena.

El pardal de bardissa no és un ocell gaire abundant i pateix moltes baixes per depredació dels seus enemics naturals.



A.M.
III. 2017



La Corriu

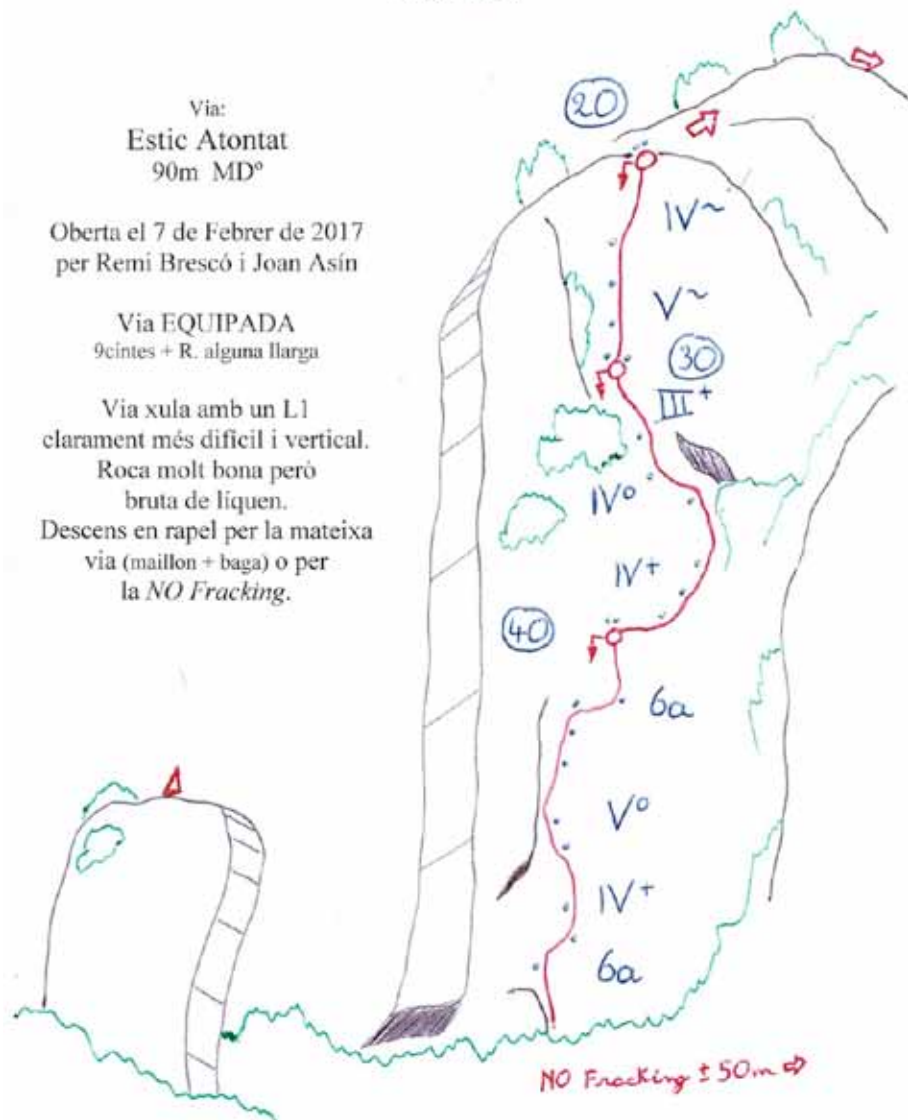
Guixers

Via:
Estic Atontat
90m MD°

Oberta el 7 de Febrer de 2017
per Remi Brescó i Joan Asín

Via EQUIPADA
9cintes + R. alguna llarga

Via xula amb un L1
clarament més difícil i vertical.
Roca molt bona però
bruta de líquen.
Descens en rapel per la mateixa
via (maillon + barga) o per
la *NO Fracking*.





Capítol XCII: Atenes

Fa fred; és ple hivern, i a casa no tots ens mirem els viatges amb la mateixa noció tèrmica. Justament per això, ens decidim per Atenes: amable, amb clima suau, mediterrània... el més semblant a l'anunci d'una cervesa molt popular a casa nostra.

Tot just arribats a l'aeroport Eleftherios Venizelos, constem que els grecs són una gent més aviat tranquil·la... Sortint de la terminal, veiem una de les curiositats del viatge: cabines per a fumadors! De vidre, totalment tancades, amb els fumadors ben visibles, com si els exhibissin! El dubte és on deu anar a parar el fum...?

Agafem l'autobús-llançadora al centre. Són les sis i deu i és fosc com una gola de llop. Va ple fins a la bandera. El trajecte se'ns fa etern... L'aeroport és lluny, l'autobús va lent i el trànsit és realment caòtic... Els barris dels afores són més aviat ròncs; es veu un país amb dificultats...

Arribem a *Syntagma*, una plaça bonica, gran i engalanada amb llums de Nadal. Agafem el metro fins a *Monastiraki* i passegem durant una bona estona per carrers poc edificants, fins que trobem l'hotel. Començàvem a dubtar d'on ens havíem posat, i és que amb els noms dels carrers en grec, qualsevol en treu l'aigua clara...

L'endemà, després d'un son reparador i un esmorzar consistent, agafem el metro fins a Acròpolis; sortim just davant del nou museu. Pugem fins al peu del turó sagrat, passem pel davant de l'*Odèon* d'Herodes *Atticus* i entrem al recinte per l'accés principal, la "Porta *Béule*".

Abans de l'entrada al Propileu, ens aturem a fer fotos a l'*Odèon* d'Herodes *Atticus*, passem entre el temple d'Atenea Nike i el monument a *Agrippa*, bé, del monument només en queda la base, perquè d'escultures entre el venecià *Morossi* i el britànic Lord *Elguin*, no en van deixar cap! El Propileu és ple de bastides i el Partenó també! Donem la volta a peu de muralla, amb una panoràmica fantàstica de la ciutat i, passant per les runes del temple d'August, arribem a l'extrem oposat del recinte, amb vistes a l'antiga Àgora, al parlament i a l'estadi olímpic del s. XIX. Completem el volt, anant a l'Erecteion, amb les mítiques cariàtides.



Passem pel turó d'Ares, on es reunia, a l'aire lliure, el tribunal de justícia més antic del món, i sortim del recinte per anar al teatre de Dionís.

Dinem fantàsticament bé: *moussaka*, *gyros* i lasanya grega. Reconfortats per la copeta d'ouzo que ens han ofert, ens endinsem a *Anafiotika*, un dels barris més antics de la ciutat, de carrerons estrets i costeruts. Passem pel monument a *Licícrites* i ens perdem perf entre botiguetes i bars, alguns en carrers d'escales costerudes; connectem amb *Plaka*, l'altre barri antic, a peus de l'Acròpolis; més botigues! Acabem el dia, a l'Àgora romana, més petita que la grega, però molt recomanable, i degustant un iogurt descomunal a la plaça *Iroon*.



CRO MANYÓ



“EL GENERALÍSIMO ESTÁ DESCANSANDO”

Així va contestar una veu des del palau on residia el general Franco. Havien trucat allà els que demanaven clemència per al condemnat Puig Antich. Començava el març del 1974. Eren unes darreres hores d'una vida i desesperadament s'intentava salvar-la: la de Salvador Puig Antich, al qual havien condemnat a mort. En una entrada, un tiroteig va causar la mort d'un policia. No es va pas poder demostrar que fos l'arma del Salvador la causant de la mort. Però la força de l'odi i de les males intencions van aconseguir que Puig Antich fos condemnat.

El Sant Pare havia demanat que no s'apliqués la pena capital. Aquella nit ho volia tornar a demanar, però van dir-li allò de “..està descansando”. Fixeu-vos: aquell dictador “tan cristià” que entrava a les Catedrals sota el tàlem no podia aixecar-se del llit per salvar una vida.

El judici s'havia fet sense garanties legals. No van permetre la prova infològica, ni la balística, ni la revisió de les ferides del policia. Tot podia demostrar que Salvador era innocent. Aquell sector del franquisme portava ben arrelada al cap la intenció de portar a la mort d'en Salvador... i ho van aconseguir. El van assassinar a començament del març del 1974. El govern de l'Estat no ha volgut revisar ni condemnar l'aplicació d'aquella pena de mort. Els familiars del Salvador ho intenten però no se'n surten. Això fa emprenyar. També fa indignar que casos semblants i atrocitats comeses pel franquisme no es vulguin revisar, ni condemnar. Aquesta postura de l'Estat no és gens democràtica.

I encara hi ha alguna veu d'una dreta ben extrema que vol presentar algun dels personatges malèfics, com si haguessin estat bons minyons. Un exemple: el ministre Serrano Sunyer (el cunyadíssim), aquest senyor va ser un criminal. Va ser responsable del fet que molts republicans, moltes persones, moltíssimes, anessin a fer cap als camps d'extermini nazis. Doncs això cal saber-ho.



Mes de la poesia a Solsona

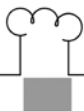
Durant el mes de març tothom qui passegi pels carrers de Solsona podrà veure en els aparadors de diferents botigues un poema il·lustratiu de l'activitat comercial que s'hi desenvolupa. Són poemes cedits per la mestra i escriptora Lola Casas per celebrar el Mes de la Poesia a Solsona.

Aquesta activitat, organitzada per la Biblioteca Carles Morató i l'Agència de Desenvolupament Local de Solsona i Cardona i en la qual també participa el Servei Comarcal de Català, vol promoure el gust per la poesia a través dels comerços de la ciutat. Així, es compta amb la complicitat dels establiments que acullen aquesta iniciativa per fomentar l'hàbit de llegir, i també de les escoles de la comarca que col·laboren en la difusió d'un concurs de rimes relacionades amb els poemes exposats.

El poema "Espardenyes" és un dels que Lola Casas ha escrit expressament per als solsonins i es troba a la butlleta de participació del concurs de rimes, obert a tothom qui tingui ganes de jugar amb la llengua.

<p>Espardenyes Solsonines de soca-rel. Amigues de trabucaires, de castellers que volen tocar el cel... I de Roger Mas que, amb encert, les porta amb orgull a cada concert.</p>

Un cop fet l'acte de presentació del Mes de la Poesia amb l'autora dels poemes, Lola Casas, i l'il·lustrador dels materials editats, Víctor Pallarès, l'acció culminarà el dia 21 de març amb la celebració del Dia Mundial de la Poesia a Solsona. (El fullet informatiu d'aquesta diada es pot descarregar a <http://www.lletrescatalanes.cat/ca/programes/dia-mundial-de-la-poesia>.)



MAGDALENES

INGREDIENT:

- 2 ous grans
- 200 g de sucre morè
- 210 g de farina
- 60 ml de llet
- 190 ml oli oliva suau
- 7 g de llevat en pols
- 1 polsim de sal
- 1 cullerada d'aroma de vainilla
- opcional: perles de xocolata



PREPARACIÓ:

-Batem els ous amb el sucre.

-Incorporem l'oli, la llet i la cullerada d'aroma de vainilla i seguim batent.

-Afegim a poc a poc la farina amb el llevat i la sal (la farina la passem per un colador)

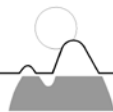
-Un cop tenim tots els ingredients barrejats, tapem el bol amb un drap i ho deixem que reposi entre una i dues hores a la nevera.

-Preparem el forn a 250 graus i traiem la massa de la nevera, hi incorporem les perles de xocolata, ho remenem bé.

-Omplim els motlles de magdalenes amb la massa(3/4 parts del motlle), si voleu podeu tirar-hi sucre per sobre.

-Baixem el forn a 210 graus i ho deixem coure entre 15 i 20 minuts, amb el forn de sota. Sabreu que estan llestes quan hi claveu un escuradents i surti ben net.

Mercè.



MUNTANYA:

26 de desembre - Pujada del Pessebre al **Pedró del Quatre Batlles**
11 i 12 de febrer - Visita guiada a **la Seu d'Urgell**, museu i catedral, i caminada a la neu a **Sant Joan de l'Erm**.
11 de març - **Sortida de Petjades a la Neu**



MATINALS (GR-2):

22 de gener - **Sortida al poble del Brull**, per visitar la fortalesa ibèrica del turó del Montgròs.



ESQUÍ DE MUNTANYA:

18 de desembre: **Travessa per la muntanya del Port del Comte.**

29 de gener: **Pic de la Pala del Jan** (2774 m.). Andorra

18 i 19 de febrer: **Puymorens - Coma d'Or - Merens.** Arieja

5 de març: **Pic de la Mina** (2683 m.) Des de Puymorens.

18 i 19 de març: **Pico de Tendeñera** (2853 m.) Vall de Bujaruelo.



SENDERS:

Recuperació del GR3



ASSEMBLEA:

gener 26 - Assemblea General de Socis.



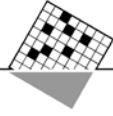
solució sudokus 183

NÚM.: 35 (DIFICULTAT MITJANA)

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

NÚM.: 36 (DIFICULTAT DIFÍCIL)

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



NÚM.: 37 (DIFICULTAT MITJANA)

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

NÚM.: 38 (DIFICULTAT DIFÍCIL)

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



Garatge **Montaner** SA



RAFART
e s p o r t s

Ps. Pare Claret, 6 - 25280 SOLSONA
Tel. 973 48 11 39 - 630 480 699
e-mail rafartesports@hotmail.com



Celso
La Guia
Publicitativa i de serveis

Tel. 973 48 37 39
C/ra de Tàrr, 25
25200 Solsona

info@celsona.com + www.celsona.com



Electricitat industrial
Instal·lacions elèctriques
Paral·lelisme
Automatitzacions

tcrous@ta.llorescrous.cat
www.tallerscrous.cat

Venda de material
Elèctricitat de l'automobil
Reparació de maquinària elèctrica
Instal·lacions i elevació d'aigua

Pol. Ind. Els Amal·lers, Parcel·la 2 - 25200 SOLSONA
Tel. 973 48 00 31 - Fax 973 48 00 35



espaigua
centre d'esport i salut

ESTACIÓ SERVEI



Obert 24 h.
BOTIGA DE CONVENIÈNCIA
RUI RONA - Tel. 973 480 327



Vilà Betriu
- AUTOCARS - VATGES -



SERVEI DIARI SOLSONA-BARCELONA



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

C/ra de Tàrr, 25 - 25200 Solsona - Tel. 973482926 - Fax 973480118 - mail: info@grup.carrera.com